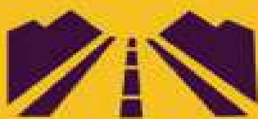



Pam Grout




HÃY SỐNG CUỘC ĐỜI NHƯ BẠN MUỐN










"Cuốn sách dành riêng cho những ai muốn thay đổi thái độ, nắm bắt đam mê và trân trọng cuộc sống."




alphabooks

NHÀ XUẤT BẢN
LAO ĐỘNG - XÃ HỘI





MỤC LỤC

VƯỢT QUA NỖI SỢ HÃI, MỞ TRÁI TIM VÀ BẮT ĐẦU CUỘC HÀNH TRÌNH

Chúng ta luôn luôn đặt ra cho bản thân câu hỏi rằng, làm thế nào để sống một cuộc sống như chúng ta mơ ước mà quên mất một thực tế rằng dù đau đáu về một cuộc sống như thế nhưng chúng ta vẫn đang quẩn quanh với những lịch trình hàng ngày, những việc làm nhàm chán đến mức gần như làm tê liệt ý chí vùng vẫy thoát ra khỏi nó. Chúng ta muốn sống khác nhưng vẫn dành quá nhiều thời gian xem tivi mỗi ngày, sa đà vào những bữa tiệc vui chơi quên ngày tháng, vẫn chấp nhận gắn bó với công việc mà mình không yêu thích, v.v... Để có một cuộc sống như mơ ước, việc bạn chỉ khao khát, thèm muốn và làm một vài hành động đơn lẻ thôi không đủ, bởi để sống khác cần đến sự tổng hòa của rất nhiều yếu tố. Hãy sống cuộc đời như bạn muốn, cuốn sách của tác giả Pam Grout sẽ hướng dẫn bạn cách thay đổi thái độ, nắm bắt ý tưởng, và phát triển năng lực tiềm ẩn của bản thân để đạt đến tiềm năng thành công. Bằng cách nghĩ lớn, mơ lớn và đặt ra các câu hỏi lớn, mỗi người chúng ta chắc chắn sẽ tạo sự khác biệt trong cuộc sống của bản thân và những người xung quanh.

Hãy sống cuộc đời như bạn muốn sẽ cung cấp cho bạn rất nhiều thông tin đầy đủ và hoàn chỉnh từ những nguyên tắc để sống cuộc đời như bạn muốn, những ví dụ điển hình về những con người sống cuộc đời như họ muốn rất gần gũi với chúng ta, từ những cô bé cậu bé tật nguyền, người tù binh trên chiến trường Việt Nam hay thậm chí là cả Mozart lẫn Picasso. Mỗi chương sách đều dành những câu hỏi và bài tập thực tế để độc giả có thể thực hành áp dụng nó vào chính cuộc sống của mỗi người. Hãy vượt qua nỗi sợ hãi, mở cửa trái tim và bắt đầu cuộc hành trình!

Alpha Books xin trân trọng giới thiệu cuốn sách đến độc giả.

Hà Nội, tháng 6 năm 2014,
Công ty cổ phần Sách Alpha

ĐÂU LÀ LÝ TƯỞNG LỚN?

HÀNG NGÀY BẠN NHẬN ĐƯỢC NHIỀU TÍN HIỆU VÀ LỜI MỜI GỌI THAM GIA MỘT CUỘC HÀNH TRÌNH VƯỢT RA NGOÀI MỌI RANH GIỚI BẠN TỪNG BIẾT. BẠN CHỈ CẦN VƯỢT QUA NỖI SỢ HÃI, MỞ CỬA TRÁI TIM VÀ BẮT ĐẦU CUỘC HÀNH TRÌNH.

—Bob Savino, *Khi tâm hồn chuyển động*

Thường thì con người lãng phí trí tưởng tượng, cất giấu tình yêu và không hiểu hết chiều sâu tâm hồn mình.

Hay như nhà thơ vĩ đại Ranier Maria Rilke từng nói: "Phần lớn con người chỉ biết tới một góc trong căn phòng của họ, một lối mòn họ vẫn qua hàng ngày."

Cuốn sách Hãy sống cuộc đời như bạn muốn viết về cách giúp bạn khám phá phần còn lại trong căn phòng của chính mình.

Chúng ta đều biết rằng con người chỉ sử dụng 10% trí tuệ ít ỏi của bản thân. Tệ hơn là chúng ta chỉ sử dụng rất ít tình yêu, chỉ nhận biết một phần nhỏ cảm xúc và thường thu mình trước những giấc mơ to đẹp nhất.

Nếu được hỏi, tôi xin trả lời rằng lý do khiến 5 trong số 10 người ở Mỹ không thích công việc của mình và 17 triệu người bị trầm cảm là bởi họ sống "chưa đạt tới một cuộc sống tròn đầy so với khả năng của họ." Họ vắt kiệt bản thân vào những việc vô nghĩa.

Các nhà khoa học ước tính rằng trung bình con người có khoảng 60.000 suy nghĩ mỗi ngày. Một thống kê khá ấn tượng cho đến khi bạn biết rằng: Chỉ 2% trong số 60.000 suy nghĩ đó khác với những suy nghĩ của ngày hôm qua.

Hãy nghĩ xem chúng ta có thể làm được những gì nếu sử dụng được 98% suy nghĩ kia để tạo ra ý tưởng mới, đi sâu tìm hiểu những bí ẩn của cuộc sống hay giải quyết những vấn đề mà thế giới đang gặp phải? Phần lớn chúng ta đều lãng phí 60.000 suy nghĩ của mình vào những việc hoàn toàn vô nghĩa, tầm thường. Ví dụ, hãy nhìn vào trang bìa của một cuốn tạp chí về phụ nữ tiêu biểu:

"Giảm 3kg trước Giáng Sinh"

"101 cách để lấy lại tăng lượng"

"Làm sao để thỏa mãn người ấy trên giường"

Chúng ta không còn gì thú vị hơn để đọc sao? Nếu thay vào đó, bảy triệu độc giả của *Ladies' Home Journal* đều tự hỏi: "Làm sao tôi có thể trau dồi suy nghĩ của mình" hay "Làm sao để trường học trở thành nơi tràn ngập tình yêu thương?", thì những vấn đề lớn mà chúng ta lo sợ sẽ được giải quyết trong vòng 1 năm. 7 triệu người tập trung vào những vấn đề như vậy sẽ trở thành một lực lượng bất khả chiến bại.

Tuy nhiên thay vào đó, chúng ta lại tập trung vào những sự việc tầm phào. Chúng ta mới chỉ sống một nửa. Nếu có thể sống hết mình, chúng ta có thể tạo ra nhiều điều kỳ diệu. Chúng ta hoàn toàn không biết gì về quyền năng của mình, về sự thật rằng nhịp đập của trái tim Thần thánh đang hiển hiện trong huyết quản của chúng ta. Thay vì hân hoan chào đón ngày mới, chúng ta lại cố ngủ nướng thêm 15 phút nữa. Đó chính là cội nguồn cho mọi vấn đề của chúng ta.

Hãy sống cuộc đời như bạn muốn là cuốn sách viết về cách tiếp cận 90% còn lại của bộ não, trân trọng mọi phần nhỏ trong tâm hồn và sẵn sàng đón nhận những giấc mơ điên rồ nhất.

Tôi từng nghĩa rằng sống cuộc đời như bản thân mong muốn đồng nghĩa với việc được xuất hiện trong chương trình Late show with David Letterman (Trò chuyện với David Letterman). Tôi từng lo

ngại rằng mình sẽ không bao giờ tìm ra điều gì để truyền cảm hứng cho các nhà sản xuất khi họ gọi cho tôi. Tôi biết rõ rằng mình sẽ không bao giờ trở thành diễn viên, khả năng tôi được tham dự Thế vận hội là 1 phần 285 triệu và những con thú cưng của tôi không bao giờ có thể thực hiện được bất kỳ trò nào cho dù tôi chăm chỉ huấn luyện tới đâu.

Và sau đó tôi nhận ra rằng một khi quan sát kỹ hơn, tôi sẽ thấy rất nhiều người xuất hiện trên chương trình đối thoại không tài giỏi như tôi tưởng. Đúng vậy, một số diễn viên truyền hình mà chúng ta thần tượng đang sống những cuộc sống cuộc đời như bản thân mong muốn nhưng rất nhiều trong số đó cũng chỉ là những cá nhân nhỏ bé và sợ hãi như chúng ta. Và tương tự cũng có hàng trăm người mà bạn chưa bao giờ nghe tên đang sống những cuộc sống thật vĩ đại, cao thượng.

Hãy sống cuộc đời như bạn muốn cũng kể lại các câu chuyện về những con người giản dị đang làm những điều phi thường. Nó mang đến những những người có tầm nhìn, dám nghĩ, dám làm, những người từ bỏ sự êm ái và quyến rũ trong căn nhà bé nhỏ ấm áp để có một cuộc sống khác. Họ đang tham gia vào một cuộc thập tự chinh thời hiện đại. Họ cứu giúp thế giới – dọn sạch những đại dương bị ô nhiễm, bảo tồn những nền văn hóa cổ đại, vực dậy những hệ thống chính trị lỗi thời. Họ khát khao mang tinh thần phiêu lưu mạo hiểm đến một xã hội đã gần như quên mất cách mỉm cười. Tuy nhiên, có người chỉ muốn hòa bình. Cho dù sứ mệnh hay tầm nhìn có khác nhau, nhưng những cá nhân trong cuốn sách này đều biết cách trân trọng cuộc sống, rằng “Không” không phải là câu trả lời đúng đắn và rằng cá nhân họ hoàn toàn có thể tạo ra sự khác biệt. Hoặc ít nhất cũng là một tiếng vang trên trái đất này.

Và mặc dù Hãy sống cuộc đời như bạn muốn có vẻ là cuốn sách về những anh hùng, về người khác nhưng nó cũng là cuốn sách về bạn. Về những gì có thể tồn tại bên trong bạn.

Những cá nhân trong cuốn sách này không làm những điều mà bạn không thể. Bạn cần nhớ điều đó. Họ chỉ đơn giản là đón nhận và

sử dụng khả năng của mình. Tôi hy vọng rằng cảm hứng của họ sẽ làm nền tảng cho cuộc sống vĩ đại của chính bạn. Rằng đam mê của họ sẽ giúp bạn tìm thấy mục đích và sứ mệnh sống của bạn.

Tất cả chúng ta đều có một mục đích và sứ mệnh.

Bước đầu tiên để sống một cuộc sống như ta muốn chỉ đơn giản là nhận thức rằng điều đó là hoàn toàn có thể, nhận thức rằng con người đã nhiều lần vượt qua giới hạn của họ để đạt được những điều phi thường.

Vậy sống cuộc đời như bản thân mong muốn nghĩa là gì?

Sống cuộc đời như bản thân mong muốn không phải là làm ra nhiều tiền hay có một ngôi nhà lớn mà là sở hữu một tầm nhìn khiến người khác thích thú, dám nhìn vào điều kỳ diệu của cuộc sống thay vì ngoảnh đi vì sợ hãi. Sống cuộc đời như bản thân mong muốn nghĩa là có đủ dũng cảm để tự tìm ra nhịp trống riêng và hát bài hát riêng cho mình.

Không may là rất nhiều người trong chúng ta vẫn diễu hành theo bài ca được học từ nhiều thập kỷ trước. Hoặc chúng ta vẫn cất giọng theo bài hát cũ mà Đại lộ mua sắm Madison sáng tác để chèo kéo chúng ta mua sản phẩm của họ. Nếu chưa nhìn xa và rộng, thì hẳn là bạn vẫn nghĩ rằng ngoài kia, có rất nhiều thứ đang cố gắng kiểm soát chúng ta.

Sống cuộc đời như bản thân mong muốn đồng nghĩa với việc vượt ra ngoài tầm kiểm soát đơn thuần trong cuộc sống. Nó đồng nghĩa với việc nhảy chân sáo khi những người khác đang nhảy điệu valse. Nó đồng nghĩa với việc thể hiện sự quan tâm khi bạn không chắc chắn người kia cảm thấy như thế nào. Nó đồng nghĩa với việc bước ra ngoài những chiếc hộp nhỏ bé vốn làm tê liệt tâm hồn chúng ta. Sống cuộc đời như bản thân mong muốn tức là có đủ can đảm để nói ra sự thật của chính mình, có đủ dũng cảm để đọc bài thơ viết

trên trái tim của mình. Đọc lớn đến mức tất cả mọi người đều nghe thấy.

Tất cả chúng ta đều có trách nhiệm tìm ra niềm đam mê khiến chúng ta muốn trèo lên bàn và nhảy múa. Nhà thơ Walt Whitman từng nói nhiệm vụ của mỗi cá nhân là tự viết cuốn Kinh thánh của riêng mình. Giấc mơ của tôi khi viết cuốn sách Hãy sống cuộc đời như bạn muốn là mỗi người trong số các bạn sẽ không chỉ tự viết được cuốn Kinh thánh của riêng mình mà còn cả cuốn tự truyện và danh sách giấc mơ riêng.

Bởi vì, thẳng thắn mà nói, tôi muốn biết con người thật sự của bạn.

Đúng là bạn đang mặc chiếc áo da đen và đi chiếc xe máy giống mọi người nhưng thật sự bạn là ai đằng sau những thứ đó? Điều gì khiến bạn nhảy lên và hét lên sung sướng?

Tôi muốn biết. Nhưng quan trọng hơn là bạn cần phải nói. Chúng ta đều cần phải nói.

Vì vậy các bước để sống cuộc đời như bản thân mong muốn khá đơn giản:

1. Tìm ra đam mê của bạn.
2. Theo đuổi đam mê.

Thay vì nói tìm ra niềm đam mê của bạn, có lẽ tôi nên nói làm chủ niềm đam mê của bạn, đón nhận nó, ôm hôn nó như bạn gặp lại người thân lâu ngày. Vì vậy, rất nhiều người trong chúng ta nghĩ rằng mình đã tìm ra nó nhưng điều làm chúng ta hạnh phúc vẫn ở đâu đó bên ngoài. Tuy nhiên, khắc sâu trong tâm hồn bạn là một kịch bản được soạn sẵn cho niềm đam mê của bạn. Vấn đề không phải là đi khắp nơi để tìm ra nó. Hay đọc một cuốn sách nào đó, mong rằng nó sẽ chỉ cho bạn cách tìm ra nó. Hãy gỡ bỏ các lớp bọc bên ngoài và quan sát những thứ vẫn luôn ở đó.

Bạn biết mình đang ở rất gần khi cảm nhận thấy sự phấn chấn nho nhỏ, khi ý nghĩa về nó khiến bạn cảm thấy thật sự hứng khởi. Đó là chưa kể bạn sẽ không thấy sợ hãi. Hay bạn không cảm thấy phải bỏ chạy khi đến lúc cần thực hiện ý tưởng của mình. Sự sợ hãi thực chất là điều kiện tiên quyết của tâm hồn. Tôi nhớ đã từng nói với một người bạn rằng với tôi, để viết một cuốn sách về việc sống cuộc đời như bản thân mong muốn cũng giống như viết một cuốn sách về các định luật của Newton. Nhưng sau đó tôi lại tự nghĩ: "Tôi muốn làm điều gì hơn tất cả mọi thứ khác trên thế giới?"

Sống cuộc đời như bản thân mong muốn. Đón nhận số phận của mình.

Đúng vậy, có kẻ mạo danh luôn cố thuyết phục tôi rằng tôi nhỏ bé, rằng ý tưởng của tôi không quan trọng. Nhưng lại có một giọng nói khác và giọng nói này lớn hơn. Đó là phần khác của sống cuộc đời như bản thân mong muốn – tạo ra điều khác biệt. Suốt cuộc đời mình tôi luôn nói về việc muốn dành cả cuộc đời để thực hiện những mục đích to lớn hơn.

Hy vọng lớn nhất của tôi là cuốn sách này sẽ tạo ra được ít nhiều ảnh hưởng tới nhận thức của thế giới. Nếu chỉ giới hạn bản thân trong lối mòn hiện tại, chúng ta sẽ không bao giờ giải quyết được các vấn đề của thế giới. Và có rất nhiều vấn đề cần giải quyết, rất nhiều việc đại sự cần làm.

Hiện nay trẻ em đang mang súng tới trường. Hiện nay rừng nhiệt đới đang bị tàn phá trên diện rộng. Hiện nay có những người cô đơn đến mức chỉ có Jay Leno làm bạn.

Vì vậy tôi cần đặt ra câu hỏi, Chúng ta sẽ làm thế nào đây? Chúng ta không thể chỉ ngồi xuống, bấm điều khiển và nói: "Chà chà, thật đáng tiếc." Chúng ta phải hành động. Chúng ta phải vượt ra ngoài cuộc sống nhỏ bé, nhút nhát và thờ ơ của mình để thực hiện bất kỳ hành động nào.

Khi nào vẫn còn định kiến, môi trường vẫn bị phá hủy và con người vẫn gọi nhau bằng những cái tên không tốt đẹp. Chúng ta không được phép và cũng không thể trở nên nhỏ bé.

Câu trả lời cho vấn đề của bạn và của thế giới đều giống nhau.

Và câu trả lời đó chính là bạn. Là chúng ta. Là hiện tại.

THAY ĐỔI QUAN ĐIỂM, THAY ĐỔI CUỘC ĐỜI BẠN.

PHÁT KIẾN LỚN NHẤT CỦA THẾ HỆ TÔI ĐÓ LÀ CON NGƯỜI CÓ THỂ THAY ĐỔI CUỘC SỐNG CỦA HỌ BẰNG CÁCH THAY ĐỔI QUAN ĐIỂM.

—William James

Về cơ bản thì quy mô cuộc sống của chúng ta chính là kết quả của quan điểm của chúng ta. Quan điểm của chúng ta ảnh hưởng tới mọi thứ, từ các mối quan hệ, sức khỏe cho tới tư duy khi giải trò chơi ô chữ. Nếu chúng ta muốn theo đuổi đam mê và sống cuộc đời như bản thân mong muốn thì chúng ta phải cải thiện quan điểm của mình.

Không may là phần lớn chúng ta sống với những quan điểm khiến chúng ta bị giới hạn. Những quan điểm khiến chúng ta trở nên nhỏ bé. Nhà nghiên cứu nhân văn Buckminster Fuller từng nói: "Chúng ta bị cầm tù bởi những suy nghĩ mà chúng ta được lập trình phải tư duy theo."

Chúng ta chấp nhận quan điểm của mình mà không suy nghĩ nhiều. Chúng ta có được quan điểm đó từ gia đình, nền văn hóa của mình hoặc từ cụm từ "Họ bảo vậy" xuất hiện ở khắp nơi. Chúng ta thậm chí chưa bao giờ nghĩ mình có thể chọn được một quan điểm khác.

Chúng ta có thể.

Quan điểm đầu tiên mà chúng ta cần có là cuộc sống của chúng ta phụ thuộc vào chính chúng ta. Chúng ta phải chịu trách nhiệm thiết kế cuộc sống của chính mình.

Phần lớn chúng ta tin rằng nhiệm vụ chính của chúng ta trong cuộc đời là tạo ra ranh giới, xác định những gì không phù hợp và loại bỏ chúng.

Những người đối xử không tốt với chúng ta?

Bỏ qua.

Cha mẹ không cư xử giống Ward và June Cleaver?

Bỏ qua.

Quan điểm này hoàn toàn phủ nhận con người thật của chúng ta. Nó giống như việc ký hợp đồng mua nhà mới, bước qua cửa chính rồi chạy vội ra ngoài vì trong nhà không có đồ đạc. Chỉ có một người duy nhất có thể trang bị đồ đạc cho căn nhà. Khả năng tạo ra cuộc sống mà bạn mong muốn nằm trong tay bạn.

Vì vậy chúng ta thường nổi giận khi nhìn vào cuộc sống của mình và nói: "Tôi xứng đáng được hơn thế này." Đúng vậy. Bạn xứng đáng được hơn thế này. Nhưng đó là trách nhiệm của riêng bạn trong việc tạo ra "cuộc sống tốt hơn thế này."

Đúng, có thể bạn đang có một mối quan hệ không như ý muốn. Bạn có một công việc không phù hợp. Tuy nhiên, ai là người nắm sức mạnh thay đổi những điều này?

Gọi một đội tìm kiếm đến để tìm ra chàng trai tiếp theo, công việc tiếp theo hay cuốn sách kỹ năng tiếp theo cũng giống như gọi cứu hỏa đến thổi tắt nến trên bánh sinh nhật thay bạn. Bạn không cần tới cứu hỏa. Bạn thậm chí không cần tới bình chữa cháy. Bạn có đủ sức mạnh để thổi tắt ngọn nến. Bạn có đủ sức mạnh để sửa chữa mọi thứ chưa hợp lý trong cuộc sống của bạn. Trước hết, bạn phải cải thiện quan điểm của mình.

John F. Kennedy đặt ra thử thách cho các công dân Mỹ: "Đừng hỏi tổ quốc có thể làm gì cho ta mà hãy hỏi ta có thể làm gì cho tổ quốc." Đó chính là bản chất của sống cuộc đời như bản thân mong muốn. Đừng hỏi cuộc sống có thể làm gì cho bạn mà hãy hỏi bạn có thể làm gì cho cuộc sống của mình. Sống cuộc đời như bản thân mong muốn là tìm kiếm tiềm năng trong hiện tại. Nó có nghĩa là tự

nhủ với bản thân rằng: “Tôi chấp nhận những gì mình có. Và đây là những gì tôi có thể làm với những gì mình có.”

Hãy ngừng tìm kiếm. Hãy chấp nhận những gì bạn đang có. Chấp nhận những mối quan hệ bạn đang sở hữu. Chấp nhận công việc bạn đang làm. Chấp nhận ngôi nhà bạn đang sống. Và biến chúng thành những thứ tươi đẹp.

Chúng ta phải giành lại sức mạnh của mình. Chúng ta phải nói: “Tôi là một người tràn ngập yêu thương, một người mạnh mẽ và quyền năng và không có gì trong cuộc sống của tôi không thể được phục hồi trọn vẹn. Tất cả là phụ thuộc vào tôi – và chỉ tôi mà tôi – để biến điều đó thành hiện thực.”

NGUYÊN TẮC HOẠT ĐỘNG

ẢO TƯỞNG BỊ NHẦM LẪN VỚI SỰ THẬT CHÍNH LÀ MẶT ĐƯỜNG DƯỚI CHÂN CHÚNG TA.

— Barbara Kingsolver, *Poisonwood Bible*

Trong các chương tiếp theo, tôi sẽ trình bày 7 quan điểm LỚN đóng vai trò là bản chất thứ hai của những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn. Tin vui là, đây là những quan điểm bạn từng có. Đây là những quan điểm xuất hiện từ thời thơ ấu, những quan điểm được khắc sâu trong con người của bạn.

Sống cuộc đời như bản thân mong muốn lập luận rằng những quan điểm có từ thời thơ ấu là những điều lớn lao, quan trọng trong cuộc đời – những quan điểm mà chúng ta từng có trước khi được dạy rằng để chân bẩn và nhảy lên giường là sai.

Hãy quay về thời thơ ấu khi mọi thứ đều có thể. Khi chúng ta học cách "thôi điệu cười ngớ ngẩn" trước khi được dạy phải "đề phòng", "cẩn thận" hay "tránh xa người lạ." Ngoài việc uống 8 cốc nước mỗi ngày thì phần lớn những điều "họ nói" là sai. Hoặc ít nhất là không liên quan, không cần thiết và không hiệu quả cho cuộc sống cuộc đời như bản thân mong muốn.

Marianne Williamson kể câu chuyện về một cô bé đã nộp một bức tranh vẽ một cái cây màu tím lên cô giáo mình. Giáo viên đó đã nói rằng: "Cô chưa bao giờ nhìn thấy một cái cây màu tím cả." Cô bé trả lời: "Tiếc quá. Thật là đáng tiếc." Và mặc dù "thật tiếc" là bạn có thể cũng đã quên mất những cái cây màu tím và ý nghĩa ẩn đằng sau đó, nhưng "thật tốt" là bạn ở đây và sẵn sàng để nhớ lại những thứ đó.

1. Nghĩ lớn: Quan điểm về sự táo bạo, hay tại sao không cần thiết phải "cẩn thận." Trước khi bắt đầu đến trường, phần lớn chúng ta đều được nghe câu nói "Hãy cẩn thận" hàng trăm lần. Về cơ bản,

đó là lời chỉ dạy mà một người mẹ cần nói để cảnh báo mỗi khi con mình chạy vào phòng gym, tham gia đội bóng đá hay theo đuổi chàng trai mà cô bé thích.

Thay vào đó, chúng ta nên khuyến khích trẻ em bỏ qua sự thận trọng.

“Hãy ra ngoài.”

“Hãy mạo hiểm.”

“Hãy làm gì đó khiến mình phải xấu hổ.”

Thận trọng không giúp được gì cho chúng ta. Nếu Martin Luther King, Jr. thận trọng thì ông không bao giờ có giấc mơ về một ngày nào đó con người sẽ không bị đánh giá bởi màu da của họ. Nếu Christopher Columbus thận trọng thì ông không bao giờ đến được với Thế Giới Mới. Dù sao, theo hiểu biết của cha mẹ ông thì thế giới là một mặt phẳng và ông có nguy cơ rơi khỏi rìa.

Quan điểm đầu tiên về Sống cuộc đời như bản thân mong muốn là Nghĩ lớn hay Quan điểm táo bạo. Những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn không thận trọng. Họ không chịu yên vị. Họ không cảm thấy phải làm điều gì đó đơn giản như cha mẹ họ đã làm. Hay vì người khác làm vậy. Những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn không quan tâm đến việc người khác nghĩ gì. Giống như Nike nói, họ “cứ làm thôi.”

2. Cho đi thật nhiều: Quan điểm về sự giúp đỡ, hay tại sao không cần phải “luôn luôn tìm kiếm số một.” “Họ nói” phải luôn để ý trước sau, phải bảo vệ không gian riêng của mình. Nhưng trớ trêu thay khoảnh khắc xác định, thời điểm bước ngoặt của Những con người vĩ đại xuất hiện trong cuốn sách này chính là khoảnh khắc họ quyết định “vượt qua chính mình.” Andrea Campbell gặp 20 trẻ em khuyết tật từ Nga khi đang ngồi trong văn phòng của bác sỹ và nhận ra rằng: “Chà, tôi có gì phải lo lắng chứ?” Còn với Patch Adam, đó là cảm giác đồng cảm với một chàng trai cô đơn không bạn bè. James

Twyman vượt qua bản thân mình khi làm việc với các nạn nhân mắc bệnh AIDS vô gia cư.

Quan điểm thứ hai về Sống cuộc đời như bản thân mong muốn là Cho đi thật nhiều hay Quan điểm giúp đỡ. Đó là việc có thể cho đi mọi thứ bạn có mà không mảy may mong chờ được đền ơn. Bạn không cần phải có trí thông minh phi thường hay tài năng xuất chúng để trở thành người quan trọng. Tuy nhiên bạn phải vượt qua khỏi suy nghĩ tầm thường rằng "tìm kiếm số một" là hành động khôn ngoan.

3. Ban phước nhiều hơn: Quan điểm về lòng tốt, hay tại sao bạn nên "trò chuyện với người lạ." Kể từ khi tập đi, chúng ta luôn được dạy nên tránh xa những người chúng ta không biết. "Họ nói" tốt nhất nên thận trọng cho đến khi chúng ta nhận được thư giới thiệu.

Nói cho cùng thì theo họ, "bên ngoài có rất nhiều kẻ điên rồ."

Nhưng bạn biết không, 99,9% những người trên thế giới này thật sự tốt bụng. Cứ mỗi kẻ điên rồ xuất hiện trên tin tức thì lại có 5.000 người sẵn sàng nhường áo khoác cho bạn. Khi chúng ta tỏ vẻ nghi ngờ, thiếu tin tưởng và không sẵn sàng trò chuyện với người lạ thì chúng ta chỉ thúc đẩy sự nghi ngờ và thiếu tin tưởng, hơn nữa chúng ta bỏ lỡ cơ hội gặp một nhóm bạn tuyệt vời.

Vì vậy, theo tôi, "Hãy trò chuyện với người lạ."

Trên thực tế, hãy trò chuyện cho đến khi không ai còn xa lạ nữa.

Nếu bạn cần thư giới thiệu
thì hãy dùng bức thư dưới đây của tôi

THƯ GIỚI THIỆU CHO

(Bạn có thể điền vào chỗ trống các loại tên như Tom, Dick hay Harry, bất cứ tên nào. Tôi không quan tâm xem người đó vô gia cư, khuyết tật hay tù nhân.)

.... là một người tốt. Với một chút yêu thương và đồng cảm thì anh ấy/ cô ấy sẽ làm được những điều rất tuyệt vời.

Chắc chắn anh ấy/ cô ấy có thể đã mắc một số sai lầm, có thể thực hiện một số hành động ngốc nghếch, nhưng anh ấy/ cô ấy còn rất nhiều tình yêu thương để cho đi và rất nhiều ý tưởng có thể thay đổi thế giới.

Hãy bằng mọi cách yêu thương người này.

"Hãy coi anh ấy/ cô ấy" như một người bạn, người tâm tình một cách sớm nhất có thể. Đừng chờ đợi. Đừng chần chừ. Không có gì phải lo ngại. Người này là một báu vật.

Kính thư,

Pam Grout

Quan điểm thứ ba của Sống cuộc đời như bản thân mong muốn là Ban phước nhiều hay Quan điểm về lòng tốt. Nó có nghĩa là kết nối với người khác. Lan truyền tình yêu thương và lòng tốt. Mỗi chúng ta đều được giao một vị trí trong khu vườn vũ trụ rộng lớn. Chúng ta có thể chăm sóc nó một cách vui vẻ hoặc nhìn cỏ dại phát triển.

4. Tạo sự khác biệt: Quan điểm về lòng cam kết, hay lý do tại sao bạn không nên "xem tivi quá nhiều." Đây có lẽ là rào cản lớn nhất để có được một cuộc sống hạnh phúc và viên mãn. Sự thụ động.

Chúng ta trở thành người xem thay vì người hành động. Các nghiên cứu gần đây cho thấy trung bình khả năng người Mỹ ngồi xem tivi vào buổi tối cao gấp 3 đến 4 lần so với khả năng họ trò chuyện với gia đình và bạn bè. Thời gian ngồi trước từ 4 đến 6 tiếng. Thời gian đó chiếm 1/3 thời gian thức giấc của chúng ta. Tôi không

có ý xúc phạm ai nhưng quả thực xem tivi quá nhiều là trò vô bổ nhất mà tôi từng thấy.

Cứ như vậy, dần dần, chúng ta từ bỏ di sản của mình. Chúng ta từ bỏ khả năng tư duy cho bản thân, sáng tạo, tưởng tượng, lập kế hoạch và mơ mộng. Trong mỗi con người chúng ta là một đầu bếp bậc thầy, nhà sáng chế, nhà văn và nhà lãnh đạo. Tất cả các anh hùng, người khổng lồ đang tồn tại trong tâm hồn của chúng ta đều chán ngấy khi phải chứng kiến "từng ngày trong cuộc sống của chúng ta."

Có thể chúng ta đều biết về mọi nạn đói xảy ra tại châu Phi, kết quả của mọi sự kiện thể thao và mọi chi tiết của tội ác mới nhất. Nhưng chúng ta làm gì?

"Chỉ ngồi xem tivi."

Một phụ nữ người Amish đến từ miền Nam Pennsylvania từng trả lời người thăm dò ý kiến về các tiện nghi hiện đại rằng: "Chúng tôi không muốn có tivi bởi chúng khiến chúng tôi không thể ghé thăm hàng xóm. Làm sao chúng ta có thể quan tâm đến nhau nếu chúng ta không biết gì về hàng xóm của mình?"

Yếu tố thứ tư của Sống cuộc đời như bản thân mong muốn là Tạo sự thay đổi lớn hay Quan điểm về lòng cam kết. Nó có nghĩa là chọn một lý tưởng, để lại một di sản. Nó có nghĩa là đứng lên và hành động, tin vào sức mạnh tạo ra sự khác biệt của một cá nhân.

5. Tưởng tượng phong phú: Quan điểm về sự sáng tạo, hay tại sao bạn không bao giờ nên "đi theo hàng." Vấn đề với lời khuyên được nhắc đến rất nhiều lần này là không ai biết đâu là hàng lối. Và những người giả vờ chắc chắn đang chỉ cho bạn thấy hàng lối của họ. Vậy cũng tốt cho họ thôi. Nhưng đó không phải hàng lối của bạn. Hầu như mọi thứ đều có thể và bạn có quyền tự do sử dụng bất kỳ lời hướng dẫn nào mình chọn. Nhưng không có hàng lối nào cả.

Nhà tự nhiên học người Pháp John Henry Fabre đã thực hiện một thí nghiệm thú vị về loài sâu bướm Thaumetopoea pityocampa. Chúng xếp thành hàng và nhắm mắt diễu hành theo nhau. Không quan trọng con đi đầu đang tiến tới vách đá hay dưới lốp xe. Những con sâu bướm nhỏ bé ngoan ngoãn luôn đi theo hàng. Fabre đổ đầy đất vào một chậu hoa lớn. Xung quanh thành chậu, ông đặt 15 con sâu bướm. Chắc chắn là chúng nối đuôi nhau đi theo vòng tròn cho đến khi không thể biết đâu là con đi đầu và đâu là các con theo sau.

Ở trung tâm chậu hoa, ông đặt rất nhiều lá thông, nguồn thức ăn chính của sâu bướm. Không may là, các con sâu bướm đã diễu hành vòng tròn trong 7 ngày 7 đêm cho tới khi chúng ngất đi vì đói và kiệt sức.

Tôi nghĩ đó là những gì chúng ta đã và đang làm. Chúng ta quên mất ai là người lãnh đạo và ai là người đi theo. Tôi không có ý đổ lỗi cho ai nhưng có lẽ việc đi theo hàng lối đang dẫn chúng ta tới một cuộc diễu hành không có mục đích, mệt mỏi và thiếu tinh thần. Chúng ta cần bước ra khỏi hàng và thể hiện con người thật của mình.

Quan điểm thứ 5 của Sống cuộc đời như bản thân mong muốn là Tưởng tượng phong phú hay Quan điểm về sự sáng tạo. Vào ngày bạn sinh ra, ông Trời đã cho bạn khả năng sáng tạo. Đó là khả năng mà cả thế giới cần tới. Tưởng tượng phong phú nghĩa là mở cửa cho sự kỳ diệu, những triển vọng sâu sắc giúp lấp đầy tâm hồn của bạn.

6. Tham gia hết mình: Quan điểm về hạnh phúc, hay tại sao bạn không bao giờ nên "thôi điệu cười ngớ ngẩn." "Họ nói" chúng ta không nên cho phép bản thân bị đánh lạc hướng bởi sự ngớ ngẩn. Công việc của chúng ta là "làm việc" và "góp phần phát triển tổ quốc."

Sự ngớ ngẩn, theo họ, là lãng phí thời gian quý báu.

Tôi xin đáp lại: "Lo-to-to." Trên thực tế, chúng ta cần nhiều hơn sự ngốc nghếch, cần sẵn sàng khiến bản thân mình trông giống kẻ

lập dị hơn.

Từ silly (ngớ ngẩn) xuất phát từ từ sillig trong tiếng Anh trung đại có nghĩa là “hạnh phúc.” Nếu tất cả chúng ta đều sẵn sàng làm ba việc ngớ ngẩn mỗi ngày, như mặc trái áo khoác hoặc hát to trên trong lúc bị kẹt xe trên đường cao tốc thì chúng ta chắc chắn sẽ nhận được nhiều niềm hạnh phúc hơn. Chúng ta sẽ được giải phóng để tạo ra những con đường mới, tìm ra những cuộc phiêu lưu mới. Là những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn, chúng ta không ở đây để làm những việc đã được hoàn thành trước đó.

Có lẽ tất cả chúng ta nên thả lỏng bản thân một chút và đưa giấc mơ của mình đến một vì sao ngốc nghếch.

Quan điểm thứ sáu của Sống cuộc đời như bản thân mong muốn là Tham gia hết mình, hay như tôi gọi là Quan điểm về hạnh phúc. Nó đồng nghĩa với việc coi cuộc sống như một cuộc phiêu lưu vĩ đại, coi mỗi ngày như một trải nghiệm thú vị và khác thường.

7. Yêu thương nhiều hơn: Quan điểm về tâm hồn, hay tại sao việc bạn có “luôn mặc đồ lót sạch” hay không không quan trọng. Có một vấn đề nhỏ với lời khuyên này. Đồ lót sạch tập trung vào những thứ vật chất. Nó ám chỉ rằng nếu bạn có đồ lót phù hợp hay đồ đạc phù hợp hay chiếc xe phù hợp thì bằng cách nào đó cuộc sống sẽ trở nên thuận lợi hơn. Trong trường hợp bạn chưa hiểu ra thì vật chất không mang lại co chúngta hạnh phúc.

Trên thực tế, tôi đánh bạo nói rằng cuộc theo đuổi vật chất một cách mù quáng chính là thứ khiến chúng ta bất hạnh và căng thẳng. Cho dù bạn mặc loại đồ lót nào thì điều đó cũng không mang lại điều gì khác biệt. Điều quan trọng là giấc mơ viết trên trái tim bạn và bạn có thể lan truyền bao nhiêu tình yêu thương và lòng trắc ẩn tới người khác.

Quan điểm cuối cùng của Sống cuộc đời như bản thân mong muốn là Yêu thương nhiều hay Quan điểm về tâm hồn. Bạn không

giúp được gì cho ai nếu chỉ đóng vai trò nhỏ bé. Yêu thương nhiều nghĩa là nhận ra con người thật sự của bạn và lý do bạn tồn tại.

CÒN NỮA ...

Với mỗi quan điểm, tôi thêm vào 3 phần: Tiểu sử của Những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn, 3 Câu hỏi lớn và Trại huấn luyện tâm hồn.

Những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn

KHÔNG NGHI NGỜ GÌ NỮA, MỘT NHÓM NHỎ CÁC CÔNG DÂN CÓ LÒNG CAM KẾT CÓ THỂ THAY ĐỔI CẢ THẾ GIỚI. THỰC TẾ ĐÓ LÀ ĐIỀU DUY NHẤT TỪNG THAY ĐỔI THẾ GIỚI.

— Margaret Mead

Những người muốn vẽ tranh thì học hỏi Picasso. Những người muốn chơi piano thì học hỏi Mozart. Chúng ta, những người muốn sống cuộc đời như bản thân mong muốn thì phải học hỏi Những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn.

Trong suốt lịch sử đã có hàng nghìn người đã lấy hết can đảm để theo đuổi tầm nhìn riêng. Những người như Mary Colte, một kiến trúc sư cách mạng, người bắt đầu khởi nghiệp vào năm 1902, 18 năm trước khi phụ nữ có quyền bỏ phiếu. Những người như Osseola McCarty, một phụ nữ làm nghề giặt quần áo, người đã quyên góp được hàng trăm nghìn đô-la học bổng đại học cho trẻ em Mỹ gốc Phi. Những người như Jimmie Davis, người mà trong thời gian ngắn ngủi đã làm thống đốc của Louisiana và nhạc sỹ viết nhạc miền Tây và country thành công. Những người như C. J. Walker, người trở thành triệu phú nữ đầu tiên của nước Mỹ bằng cách sản xuất và bán các sản phẩm chăm sóc tóc.

Sống cuộc đời như bản thân mong muốn tức là tham gia hội anh em quyền năng. Tức là đối mặt với Joan of Arc, Michael Jordan, Eric Clapton. Tức là đi theo Shakespear, Rumi và Oprah Winfrey, người từng nói: “Tôi luôn biết tôi là ngôi sao lớn đợi thời.” Tức là tham gia một nhóm bao gồm rất nhiều thành viên đầy tự hào từ mọi nơi và mọi thời điểm.

Những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn mà bạn gặp trong cuốn sách này vẫn đang sống. Họ là những người tôi được gặp trong suốt thời làm phóng viên. Có người tôi biết rõ. Có người tôi mới chỉ đọc tiểu sử trên các tạp chí. Một số khác, tôi chỉ theo dõi họ bởi họ truyền cảm hứng để tôi “biến cuộc sống của mình trở nên phi thường.”

Tất cả đều là những ví dụ tuyệt vời về những gì có thể. Các nhà khoa học hiểu rõ tầm quan trọng của các ví dụ về học tập và hành vi. Một nhà ngữ nghĩa học có tên Alfred Korzybski đã gọi khả năng học hỏi từ người khác này là “ràng buộc về thời gian.” Kiến thức thu được từ người khác ràng buộc chúng ta với nhau, nếu một người có thể làm được thì chúng ta cũng có thể.

Có lẽ bạn đã nghe tới Thuyết con khỉ thứ 100. Các con khỉ trên một hòn đảo xa xôi đã sử dụng thành thục phương pháp hái chuối trên cây. Chẳng bao lâu sau, các con khỉ trên các hòn đảo khác cũng bắt đầu hái chuối theo cách này, mặc dù chúng không tiếp xúc gì với những con khỉ đầu tiên sử dụng thành thạo phương pháp này. Thuyết này cho rằng nếu có đủ thành viên trong một nhóm (trong trường hợp này là 100 con khỉ) tiếp thu một kiến thức hoặc kỹ năng mới thì nó sẽ được chuyển tiếp một cách vô thức vào trong tập thể và mọi thành viên sẽ tiếp thu được kiến thức hoặc kỹ năng đó.

Khi một trong số chúng ta tăng điện áp thì tất cả chúng ta sẽ nhìn thấy rõ hơn.

Những người có thể nhanh chóng khai thác kiến thức của người khác và những người có thể tiếp thu kỹ năng mới, quan điểm mới và hành vi mới sẽ có được lợi thế quan trọng trong cuộc sống. Martin

Luther King, Jr. nghiên cứu cuộc đời của Gandhi. Rất nhiều trong số các ý tưởng tuyệt vời của Gandhi lấy từ Tolstoy. Robert E. Lee bắt chước George Washington. Anh em nhà Wright lấy cảm hứng từ một nhà sáng chế người Pháp. John Wooden, cựu huấn luyện viên bóng chuyền của Đại học California, Los Angeles, nói rằng huấn luyện viên bóng chuyền Ward "Piggy" Lambert của Đại học Purdue đã dạy ông mọi thứ mà ông biết. Einstein học hỏi từ Newton và Newton học hỏi từ Galileo. Và cứ như vậy.

Chúng ta đều kết nối với nhau. Có thể quyết định sống cuộc đời như bản thân mong muốn của bạn sẽ trở thành quyết định làm thay đổi cán cân. Có thể bạn chính là con khỉ thứ 100.

3 câu hỏi lớn

TÌM KIẾM NHỮNG ĐIỀU TỐT NHẤT Ở CHÍNH BẠN — Lundbergh

Sam Keen từng nói rằng chất lượng cuộc sống tỷ lệ thuận với những câu hỏi chúng ta đặt ra. Nếu đặt ra những câu hỏi quan trọng thì chúng ta sẽ nhận được những câu trả lời quan trọng. Vũ trụ sẽ đưa chúng ta đến với nhiều câu hỏi, sẽ trả lời mọi điều chúng ta đặt ra.

Vậy tại sao không đặt ra những câu hỏi lớn, suy nghĩ những suy nghĩ lớn? Hãy đặt câu hỏi "Nếu như?" hàng ngày.

Thay vì hỏi "Làm sao tôi có thể tiêu khoản tiền lương này cho đến hết tháng?", chúng ta nên đặt câu hỏi: "Tôi có thể mang đến điều gì khiến tôi phải vui mừng đến mức cất tiếng hát?"

Thay vì câu hỏi "Giá đóng cửa của quỹ Janus Worldwide là bao nhiêu?" hay "Thịt thăn ở Safeway giá bao nhiêu?" thì chúng ta có thể đặt câu hỏi: "Làm sao tôi có thể trở thành con người đầy tình yêu thương, khôn ngoan, biết truyền cảm hứng cho người khác?"

Với mỗi Quan điểm lớn, tôi sẽ đặt ra ba Câu hỏi lớn, những câu hỏi mà tôi gọi là câu hỏi kỳ diệu. Tôi mong bạn sẽ dành thời gian suy nghĩ về những Câu hỏi lớn này.

Mọi thứ đều có thể, nhưng chúng ta phải tưởng tượng ra nó trước tiên. Chúng ta càng đặt ra nhiều câu hỏi lớn, chúng ta càng dám nói: “Trông nó sẽ như thế nào?” và chúng ta sẽ càng trở nên vĩ đại hơn. Đặt sự chú ý của bạn vào một điều gì đó sẽ khiến điều đó có thật. Chúng ta thật sự có thể tái định hình và tái thiết kế cuộc sống của mình bằng cách đặt ra những câu hỏi lớn hơn.

Trại huấn luyện tâm hồn

**ĐỂ THAY ĐỔI CUỘC SỐNG CỦA BẠN:
HÃY BẮT ĐẦU NGAY LẬP TỨC;
LÀM MỘT CÁCH KHOA TRƯƠNG;
KHÔNG NGOẠI LỆ.
— William James**

Tôi biết bạn đang nghĩ gì. Bạn muốn đọc một cuốn sách, muốn có thứ gì đó đặt trên kệ sách. Những nếu bạn thật sự muốn sống cuộc đời như bản thân mong muốn thì bạn phải hành động. Bạn phải làm gì đó.

Trên thực tế, vấn đề cơ bản với những cuốn sách truyền cảm hứng (vâng, bao gồm cả cuốn sách này nữa) là chúng được đọc khi ngồi xuống. Điều duy nhất những cuốn sách này yêu cầu là hoạt động trí óc.

Đừng hiểu lầm tôi. Một đời sống tinh thần phong phú và sâu sắc là chìa khóa số một mở ra cuộc sống cuộc đời như bản thân mong muốn. Nhưng một khi bạn bắt đầu đặt ra và trả lời các câu hỏi lớn thì bạn không thể không đứng dậy và trở thành một con người vĩ đại hơn. Sống cuộc đời như bản thân mong muốn có nghĩa là hành động.

Tin tốt đây. Trại huấn luyện tâm hồn, nếu được thực hành có kỷ luật, thì đảm bảo sẽ gọt bỏ mọi chai sạn trong trái tim bạn. Nó đảm bảo sẽ thay đổi mọi hành vi nhỏ mọn. Hãy thực hiện những hành động đơn giản ở cuối mỗi chương trong số ngày đề ra và bạn mãi mãi thoát ra khỏi lối mòn cũ.

Trong vai trò trung sỹ huấn luyện, tôi phải cảnh báo bạn trước: Trại huấn luyện tâm hồn có một số yêu cầu khá táo bạo. Trước hết, chúng có vẻ hơi thái quá nhưng thật ra không phải vậy. Tất cả những bài tập của Trại huấn luyện đều là những việc chúng ta đằng nào cũng nên làm, những việc chúng ta không nên cần một cuốn sách nhắc nhở thì mới làm. Một số yêu cầu ban đầu có vẻ rất đáng sợ. Có ai lại muốn thoát ra khỏi thói quen cũ, đặc biệt nếu điều đó đồng nghĩa với việc phải trò chuyện với người lạ và lấy bản thân làm trò cười cho đám đông? Nhưng tôi đảm bảo rằng nếu bạn theo đến cùng thì sự nhàm chán và uể oải sẽ tan biến. Cuộc sống của bạn sẽ trở nên vui vẻ và thú vị. Bạn sẽ trở thành một người sống cuộc đời mà bạn muốn.

Không có gì là một người bình thường không thể làm. Trên thực tế, bất ngờ lớn là một người bình thường chưa làm những điều này.

Các bài tập ở Trại huấn luyện đều không tốn một xu. Không bài tập nào tốn quá nhiều thời gian. Bạn thậm chí không cần thức dậy lúc 5 giờ sáng. Tất cả những gì bạn cần là sẵn sàng làm điều gì đó được cho là ”khác thường”.

Không phải đó là cái chúng ta đang thấy nhàm chán sao, cảm thấy tầm thường sao.

Vâng, tôi biết có thể bạn thà viết một số câu khẳng định, hình dung thêm một số mục tiêu và nói lên một số suy nghĩ tích cực.

Nhưng Sống cuộc đời như bản thân mong muốn là một thương hiệu hoàn toàn khác. Nó chắc chắn không giống như chiếc xe Oldsmobile của mẹ bạn. Nhưng hãy ghi nhớ. Một khi bạn đã thoát

ra, một khi bạn đã hoàn thành bài huấn luyện cơ bản thì bạn sẽ cảm thấy cực kỳ ngạc nhiên trước con người mới đến nỗi bạn tự hỏi tại sao mình không làm điều này từ cách đây mười năm.

Hãy tin tôi đi. Bạn sẽ trở nên hạnh phúc hơn, tràn đầy năng lượng hơn và chắc chắn hơn về con người cuỉ rmình. Sự tự do đi kèm với rủi ro, hãy bước ra ngoài hàng lối nhỏ bé mà xã hội cho là ”bình thường.”

Về cơ bản thì đó là Sống cuộc đời như bản thân mong muốn.

Bạn nên thắt chặt dây an toàn. Hay tốt hơn, hãy tháo dây an toàn ra. Hãy mở cửa sổ. Hét to rằng: ”Này, tôi đây và tôi sẵn sàng sống cuộc đời như bản thân mong muốn!”

Thời khắc cho chuyến đi của cuộc đời bạn đã đến.

CHƯƠNG 1
Nghĩ lớn:
Quan điểm về sự dũng cảm

DƯỚI CÁI NHÌN CỦA HIỆN TẠI THÌ KHÔNG DÁM MƠ NHỮNG GIẤC MƠ TÁO BẠO HÓA RA CHÍNH LÀ VÔ TRÁCH NHIỆM.

— George Leonard

Khi năm tuổi, bạn đã biết mình là Nữ hoàng Sheba. Trong đầu mình, bạn không hề nghi ngờ gì việc mình sẽ làm những điều vĩ đại và cuộc sống của bạn rất quan trọng. Bạn diễu hành quanh nhà như một con người dũng cảm và quấy rối cha mẹ, bắt họ phải nhìn bạn.

Không may là tại một thời điểm nào đó trong độ tuổi từ 7 đến 13, phần lớn chúng ta ngừng làm như vậy và quyết định đi mua sắm.

Sống cuộc đời như bản thân mong muốn nghĩa là lấy lại sự táo bạo lúc 5 tuổi đó. Nó nghĩa là tìm ra lòng can đảm để đứng lên và nói: "Ở đây này." Bạn phải dũng cảm trong hành động của mình. Táo bạo trong giấc mơ của mình. Và nhớ rằng bạn có khả năng làm mọi thứ. Tin vào bất kỳ điều gì khác tức là tự phủ nhận bản thân.

Một số người có thể phản đối và cho rằng sự táo bạo là trơ trẽn, rằng khiêm tốn mới là đức tính cần phấn đấu có được. Tuy nhiên sự khiêm tốn chỉ là sự giả vờ mà chúng ta học được.

Bài viết nổi tiếng của nhà văn Robert Fulghum *Tôi học được tất cả những điều tôi biết từ mẫu giáo* gần đây được chuyển thể thành kịch nói. Trong những cảnh đầu tiên, giáo viên mẫu giáo hỏi các học sinh mới của mình xem ai là vũ công:

"Em. Em." Tất cả đều hét lên hồ hởi.

“Và bao nhiêu em là ca sỹ?” giáo viên hỏi tiếp.

Một lần nữa tất cả đều giơ cao tay.

“Họa sỹ?”

Hàng loạt cánh tay cùng vẫy vẫy.

“Nhà văn?”

Thêm nhiều cánh tay hơn nữa.

Lên lớp 4, một giáo viên khác đặt những câu hỏi tương tự cho cùng số học sinh đó. Bây giờ chỉ còn 1/3 học sinh muốn làm vũ công, ca sỹ, họa sỹ, nhà văn. Lên trung học, số học sinh sẵn sàng thừa nhận tài năng nghệ thuật chỉ còn đếm trên đầu ngón tay. Vậy sự tự tin và nhiệt huyết của họ đã đi đâu mất?

Một số bậc phụ huynh hoặc giáo viên có lẽ đã nói rằng chúng không phải là họa sỹ. Một số bài kiểm tra năng khiếu với tên gọi cầu kỳ đưa ra điểm số chính thức nói rằng học sinh nên từ bỏ tham vọng viển vông muốn trở thành nhà văn. Hãy thử nghề kế toán. Một số giáo viên tư vấn thông báo rằng chỉ một số nhất định có khả năng nghệ thuật.

Ngay từ nhỏ, chúng ta đã cố gắng kiểm soát những thứ ngoài bản thân chúng ta. Huấn luyện viên nói cho chúng ta biết liệu chúng ta có đủ giỏi để lọt vào đội bóng chày không. Giáo viên âm nhạc nói cho chúng ta biết liệu chúng ta có tài năng để hát trong dàn hợp xướng không. Các giáo viên cho chúng ta những điểm số nhất định để chúng ta biết liệu chúng ta có đủ sáng dạ để được loại giỏi hay không, có đủ thông minh để được vào đại học hay không.

Giáo viên mỹ thuật đề ra quy tắc: Cỏ màu xanh lá, bầu trời màu xanh da trời.

Tại sao chúng ta lại lắng nghe những điều đó? Làm sao ai biết được cỏ của bạn màu gì? Làm sao ai biết được bạn muốn hát ở nốt

nhạc nào? Họ biết điều gì đúng với họ. Nhưng họ sao biết điều gì là đúng với bạn.

Chỉ có bạn biết điều đó. Và bạn biết rõ. Bạn không cần một buổi hội thảo, một cuốn sách hay bói toán. Bằng cách bước về phía trước – ngay cả khi bạn không chắc mình đã sẵn sàng – thì bạn sẽ tìm ra cảm hứng, quyền lực và điều kỳ diệu. Con đường của bạn sẽ trở nên rõ ràng. Đôi khi chúng ta thấy hoài nghi về mục đích của mình, không rõ mình muốn gì và đó là vì chúng ta quá nhút nhát không dám thoát khỏi chiếc "mai rùa" cứng nhắc.

Khi chúng ta bạo dạn, khi chúng ta dám thách thức hiện trạng – ở bản thân chúng ta và ở người khác – thì câu trả lời cho mọi câu hỏi của chúng ta sẽ xuất hiện trong chớp mắt.

Dũng cảm chỉ đơn giản là việc tuyên bố con người của bạn. Nói to rằng: "Hãy nhìn những gì tôi có thể làm đây! " đơn giản là thừa nhận con người thật của bạn.

Tôi không vĩ đại bởi tôi là Pam Grout, nhà văn, người chơi tennis, người mẹ cao 1m77 đến từ Kansas. Tôi vĩ đại bởi tôi là con người, một phần của một bộ lạc cao quý và đầy tự hào bao gồm các thành viên như Gandhi, Shakespear và Martin Luther King, Jr. Nhịp đập trái tim của Picasso và Thomas Edison cũng đập bên trong con người tôi.

Bất kỳ ai trong chúng ta cũng có thể trở thành bất cứ người nào mà chúng ta có đủ dũng cảm để thừa nhận. Đó là lý do tại sao chúng ta thấy nhiều người bị liệt cả tay chân vẫn vẽ được những bức họa tuyệt đẹp hay tự chải răng cho mình. Đó là lý do vì sao chúng ta thấy nhiều người mù vẫn trượt tuyết trên núi. Điều duy nhất giữ chúng ta lại chính là bản thân chúng ta. Cơ hội xuất hiện từ mọi phía. Nhưng nhiều người trong chúng ta quá nhút nhát để có thể nhìn ra chúng.

Khi chúng ta từ chối không dám can đảm, khi chúng ta quên nói rằng "Tôi quan trọng" thì chúng ta nên đầu hàng. Thiếu lòng dũng cảm thì cuộc sống chỉ là một bài học vẹt.

Khi Walt Disney học tiểu học, một giáo viên đã nhìn chăm chú những bông hoa mà ông vẽ nguệch ngoạc bên lề giấy, vỗ vào vai cậu bé và nói: “Này Walk, những bông hoa này rất đẹp nhưng hoa thì không có mặt.” Walt quay lại, nhìn thẳng vào mắt cô giáo và tuyên bố dõng dạc: “Hoa của em thì có.”

Đây là lòng dũng cảm mà chúng ta cần có trong cuộc sống. Chúng ta cần từ chối lắng nghe bất kỳ ai hay bất kỳ điều gì trừ những thôi thúc trong tâm hồn của mình. Như với Walt Disney, hoa của ông chắc chắn có mặt. Trong *Alice in Wonderland*, bộ phim hoạt hình thứ 18 của ông, hoa không chỉ có mặt mà còn có giọng nói, có ý kiến và có dàn hợp xướng làm Alice phải say mê với bài hát: “Trong buổi chiều vàng.”

Những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn

SAMUEL MOCKBEE

Nếu xây dựng được hiện tại thì chúng ta sẽ tồn tại.

CHÚNG TA PHẢI THÁCH THỨC HIỆN TRẠNG ĐỂ CÓ TƯƠNG LAI TỐT ĐẸP HƠN.

— Samuel Mockbee

Samuel Mockbee đã thành đạt. Ông làm chủ của một công ty kiến trúc. Rất nhiều thiết kế của ông giành được các giải thưởng uy tín. Ông tham gia vào nhiều dự án mang tầm quốc tế. Ông có đủ thời gian rảnh rỗi để vẽ và theo đuổi các sở thích khác. Tuy nhiên một thứ gì đó lớn hơn đang kêu gọi ông.

Là thế hệ Alabama thứ năm, ông hiểu rõ các vấn đề nan giải về chủng tộc và nghèo đói trong tiểu bang của mình. Và trong khi nhiều người trong chúng ta sẽ nhún vai và nói: “Thật đáng tiếc nhưng thật sự thì tôi có thể làm được gì chứ?” Mockbee mang khả năng của mình – thiết kế – ra giúp đỡ.

Là giáo sư ở Đại học Auburn, Mockbee không những muốn mang tiền bạc và thời gian đầu tư vào nơi mình quan tâm mà còn muốn đảm bảo rằng tình yêu đầu tiên của mình – kiến trúc – được sử dụng vì mục đích cao quý.

Ông khởi xướng Rural Studio để giúp sinh viên hiểu được bản chất của ngành kiến trúc. Ông tin rằng con người nên sống hòa hợp với môi trường xung quanh. Ông tin rằng kiến trúc có thể đáp ứng các giá trị xã hội cũng như kỹ thuật và mỹ thuật.

Ý tưởng về Rural Studio xuất hiện vào năm 1993 khi Mockbee cảm thấy thất vọng bởi các dự án của sinh viên xây lên chỉ để phá đi, ông có một ý tưởng lớn hơn. Tại sao không xây dựng những căn nhà thật sự nơi người ta có thể sử dụng chúng? Tại sao tiêu tốn thời gian nghĩ ra những thiết kế chỉ mang tính lý thuyết khi chúng ta có thể sử dụng số thời gian đó thiết kế những thứ có ích hơn?

Ông và học trò hướng đến quận Hale, Alabama, một trong những quận nghèo nhất ở Mỹ, ở đó 36% dân số sống dưới mức nghèo khổ.

Chắc chắn họ có thể cần tới một số ý tưởng nhà ở độc đáo. Biết đâu chúng ta có thể xây nhà cho họ và thử nghiệm kiến trúc sáng tạo cùng lúc? Biết đâu chúng ta có thể tự xây dựng nhà cho những người không đủ khả năng miễn phí?

Khỏi phải nói, một người cần phải tư duy đột phá mới có thể nghĩ ra một ý tưởng như vậy. Và trên thực tế, Mockbee và các sinh viên của ông đã hoàn toàn phá vỡ quy tắc vốn có trong việc xây dựng nhà cửa. Thay vì tuân theo những quy tắc cũ cho rằng "Nhà được xây từ gỗ, gạch và đá", họ nghĩ ra những thiết kế sáng tạo, sử dụng những vật liệu xây dựng mới lạ như lốp xe cũ, cỏ khô, chai lọ và thậm chí là biển số xe bỏ đi. Bỗng nhiên những người từng sống trong những ngôi nhà dưới chuẩn trong suốt cuộc đời họ nay sở hữu những căn nhà không chỉ an toàn, ấm áp mà còn được Mockbee gọi là "những căn nhà có tâm hồn." Một căn nhà, như Mockbee nói, nên là nơi trú ẩn cho cả tâm hồn và thể xác. Sinh viên của ông tự làm mọi việc – từ thiết kế cho tới đóng đinh. Họ gần như dành toàn bộ học kỳ sống tại

quận nghèo đói này cho dù nó chỉ cách rạp chiếu phim gần nhất một tiếng đi xe.

Mockbee cho rằng Rural Studio khác xa với cuộc sống đại học thông thường mà ở đó bạn đến lớp cùng các sinh viên khác vài lần một tuần. Tại Rural Studio, họ cùng sống, cùng nấu nướng, cùng ăn uống và cùng tạo ra những căn nhà tuyệt vời. Xưởng vẽ được xây dựng từ nhà ở trang trại có từ những năm 90 của thế kỷ XVIII.

Trong những năm qua, sinh viên của Mockbee đã xây dựng nhà thờ, sân bóng rổ và một số căn nhà trong đó có một căn nhà rộng 80m² làm từ cỏ khô. Alberta và Shepard Bryant, hai chủ sở hữu đầy tự hào của căn nhà mới này, từng sống với ba người cháu trong căn lều rách nát không có đường ống dẫn nước cho đến khi Mockbee cùng học trò xuất hiện.

Các sinh viên cũng xây dựng nhà xông khói từ các tấm bê tông vụn và kính đa màu. Chỉ với 20 đô-la, nhà xông khói nơi Shepard xông khói cá thật sự rất đẹp khi ánh sáng chiếu vào qua kính đầy màu sắc. Như Mockbee nói: “Chúng tôi biến thứ bình thường thành phi thường.” Mục đích của ông? “Tôi chỉ muốn nhảy vào bóng tối và xem mình sẽ tiếp đất ở đâu.”

Đó là cách duy nhất.

Những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn

BRUCE POON TIP

Không để lại dấu chân mà để lại di sản

TÔI SINH RA ĐỂ TRỞ THÀNH NHÀ THÁM HIỂM. ĐÓ LÀ ĐIỀU CHẮC CHẮN. TÔI KHÔNG THỂ LÀM GÌ KHÁC ĐỂ KHIẾN MÌNH HẠNH PHÚC ĐƯỢC.

— ROY CHAPMAN ANDREWS

10 năm trước khi Bruce Poon Tip quyết định xây dựng công ty du lịch thám hiểm riêng, anh quyết định hoặc có thể tập trung vào thực tế rằng anh mới 23 tuổi, về cơ bản, chỉ là một "đứa trẻ" trong mắt những khách hàng tiềm năng nhất. Hoặc anh có thể tập trung vào sự thật rằng anh vừa bị đuổi khỏi hai công việc duy nhất anh từng có – công việc tại Denny's khi anh mới 16 tuổi và tại McDonald's một vài tháng sau. Hoặc anh cũng có thể nhớ rằng với công việc kinh doanh mà anh từng thử, công ty bán thẻ đánh dấu sách kèm dự báo thời tiết bị đóng cửa bởi chính thầy hiệu trưởng vì toàn bộ bạn học của anh đều bỏ học để thực hiện các đơn đặt hàng.

Nhưng thay vì "đối mặt với thực tế", người doanh nhân dũng cảm này nói: "Tôi biết mình có thể" và lao vào xây dựng một công ty mà sau này trở thành công ty đi đầu trong ngành du lịch mới phát triển.

Công ty G.A.P Adventures đóng tại Toronto của Poon Tip không chỉ đứng đầu về doanh thu (16 triệu đô-la vào năm ngoái và liên tục đứng trong danh sách Profit 100 của Canada, đây là bảng xếp hạng các công ty phát triển nhanh nhất) mà còn thực hiện triết lý về trách nhiệm xã hội mà nó quảng bá.

"Không để lại dấu chân", câu thần chú phổ biến của các công ty khai thác du lịch sinh thái, là không đủ đối với G.A.P. Đúng vậy, Poon Tip giới hạn số lượng khách du lịch cho mỗi chuyến đi là 12 người, chỉ sử dụng phương tiện giao thông công cộng – tàu, ngựa, cano – và chỉ chọn các nhà nghỉ và nhà khách, anh cũng đảm bảo rằng "dấu chân" của mình tạo ra sự thay đổi rõ rệt trong cuộc sống của những người mà anh cùng làm việc. Nhờ Poon Tip mà người da đỏ Pimpilala, một bộ tộc nhỏ sống tại rừng nhiệt đới của Ecuador có thể mua được khu vực đất thiêng liên của bộ lạc. Bộ tộc này không những không phải sống nhờ việc đốn củi mà còn có thể ngăn chặn việc khai thác mỏ và dầu khỏi tàn phá vùng đất của họ.

Tất cả khách hàng của G.A.P đều có cơ hội "nhận nuôi" một đứa trẻ từ đất nước họ ghé thăm.

Và nếu các chuyến du lịch không tuân theo các nguyên tắc xã hội, đạo đức và môi trường của Poon Tip thì anh sẽ loại bỏ chúng ngay cho dù chúng thành công tới đâu. Chuyến du lịch theo dấu chân loài khỉ đột đến Uganada, một trong những chuyến du lịch phổ biến nhất của Poon Tip, đã bị hủy bỏ bởi rõ ràng các nhà khai thác tour mà anh làm việc cùng không coi trọng các nguyên tắc của anh. Một lần khác, anh rút khỏi Miến Điện khi một số cơ quan chính quyền không hướng dẫn anh làm việc trực tiếp với người dân địa phương để thông qua trung gian trục lợi.

Tại văn phòng, Poon Tip cũng sống bằng cách quan điểm cao quý. Tất cả 75 nhân viên đều bắt đầu công việc bằng kỳ nghỉ dài 4 tuần. Mỗi người đều nhận được một chuyến du lịch miễn phí mỗi năm. Và để tuân theo triết lý ít tác động tới môi trường, mỗi nhân viên nhận được thẻ xe buýt miễn phí hoặc được khuyến khích đi bộ, giấy in được dùng cả hai mặt và Poon Tip trả gần gấp đôi tiền để mua cà phê thương mại công bằng.

Quyết định Sống cuộc đời như bản thân mong muốn của Poon Tip xuất phát từ các chuyến du lịch đến Thái Lan.

Anh nói: "Trước hết, tour du lịch bằng xe ô tô năm sao đắt đỏ khiến tôi tin rằng ở Thái Lan có nhiều người giàu có và nhiều khách sạn sang trọng. Lần tiếp theo, tôi đã "đi phượt" với mức chi tiêu 5 đô-la một ngày và tìm ra các ngôi làng nhỏ và các bộ lạc trên đồi. Tôi nhìn thấy một đất nước Thái Lan thật sự. Tôi nhận ra rằng trong chuyến du lịch đầu tiên, tôi bị mắc kẹt trong môi trường phương Tây. Tôi nghĩ có thể người khác cũng muốn thấy những điều tôi đã thấy."

Anh đã đúng. Công ty phát triển với doanh thu theo cấp số nhân trong vòng 10 năm. Và mặc dù có thể nghỉ ngơi, nhưng Poon Tip vừa tung ra một loạt phim truyền hình phiêu lưu có nội dung dựa vào chuyến đi 10 ngày qua Borneo tại liên hoan phim Bampf.

Trẻ tuổi, dũng cảm và không muốn đi theo lối mòn, Poon Tip là một người có tầm nhìn lớn và anh đã góp phần làm đẹp hơn thế giới

này. Anh là cố vấn cho Ngân hàng thế giới tại Washington và niềm tin đã giúp anh giành giải thưởng Đạo đức trong Hành động vào năm ngoái. Poon Tip đã tạo ra sự khác biệt, để lại di sản, làm thế giới trở nên tốt đẹp hơn.

Những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn

BEV SANDERS

Giúp Annie Oakley hát bài
"Bạn có thể làm bất kỳ điều gì..."

TRONG CUỘC SỐNG, CHÚNG TA KHÔNG CÓ NHIỀU CƠ HỘI TẠO RA SỰ THAY ĐỔI VÌ VẬY HÃY COI CHÚNG LÀ CƠ HỘI THAY VÌ RÀO CẢN.

— Bev Sanders

Khi Bev Sanders học trung học, cha bà đã để bà làm công việc văn phòng tại trường dạy lái xe của ông. Ông nói: "Hãy quên đại học đi. Con gái không cần học cao. Con sẽ dùng gì đến bằng cấp sau khi lấy chồng chứ?"

Mặc dù rất yêu cha và hiểu rằng ông có quan điểm cổ hủ của thế hệ trước nhưng Bev đã dứt áo ra đi, chọn con đường hướng về phía tây.

Bà tìm được một công việc dạy trượt tuyết tại Hồ Tahoe, niềm đam mê mà bà có từ thời thơ ấu. Hành động dũng cảm đó, quyết định từ bỏ tư duy lối mòn, tự vạch đường và bước vào thế giới mới đã tạo tiền đề cho một cuộc sống cuộc đời như bản thân mong muốn của bà.

Bà không chỉ thành lập một trong những công ty đầu tiên thiết kế và sản xuất ván trượt tuyết mà còn nỗ lực hết mình để thay đổi cách phụ nữ nhìn nhận bản thân – đặc biệt trong thể thao.

Bà nói: "Hãy nhìn vào quảng cáo. Cho đến ngày nay, 99% quảng cáo chiếu hình đàn ông chơi thể thao. Phụ nữ đâu? Sứ mệnh của tôi là tạo sân chơi bình đẳng."

Ngay cả với công ty riêng của mình, Avalanche Snowboards, một doanh nghiệp mà bà đồng sáng lập năm 1982 với chồng, ông Chris, thì việc khiến mọi người nhận ra nhu cầu trượt tuyết của phụ nữ vẫn gặp nhiều trở ngại. Bà đã phải rất khó khăn để thuyết phục được Chris và các nhà thiết kế khách tạo ra ván trượt cho nữ giới. Bà cũng không ngừng nỗ lực để có được 20.000 đô-la chi phí làm khuôn ban đầu. Ngay cả các nữ vận động viên trượt tuyết đam mê nhất cũng nói: "Đây là điều bạn trai tôi nói rằng tôi nên thử."

Cuối cùng sau nhiều quyết tâm, Bev cũng thuyết phục được Avalanche cho ra mắt Sanders 148, ván trượt tuyết đầu tiên được thiết kế dành riêng cho nữ giới. Chỉ trong một năm, nó đã nhận được giải thưởng ván trượt tự do tốt nhất và tạo ra xu hướng sản xuất ván trượt dành riêng cho phụ nữ.

Bà nói: "Mọi nguời thường nói với tôi, bạn chỉ là một cá nhân nhỏ bé. Làm sao bạn có thể gây ảnh hưởng lên toàn thế giới? Tôi tin rằng tôi có thể." Bà chắc chắn đã gây ảnh hưởng đến môn trượt tuyết. Khi bà và Chris bắt đầu thiết kế ván trượt tuyết ở mặt sau tờ giấy ăn thì trượt tuyết vẫn là một môn thể thao "nổi loạn". Phần lớn các khu trượt tuyết không cho phép chơi trượt tuyết bằng ván trên các sườn dốc. Bev và Chris phải cố gắng tìm ra một nơi "thử nghiệm" sản phẩm của họ. Đương nhiên ngày nay ván trượt tuyết xuất hiện ở khắp nơi và vào năm 1998, 16 năm sau khi Bev lần đầu tiên giữ vững niềm tin rằng trượt tuyết bằng ván là việc hoàn toàn khả thi thì nó đã trở thành một môn thể thao trong Thế vận hội. Tuy nhiên, bà và Chris đã bán công ty vào năm 1995.

Bà chia sẻ: "Khi kênh MTV bắt đầu chiếu về trượt tuyết bằng ván thì tôi biết rằng với tôi vậy là hết. Có khi công ty quần áo GAP cũng bán ván trượt tuyết rồi cũng nên."

Đam mê hiện tại của bà là trường học lướt sóng dành riêng cho nữ giới mà bà đã thành lập tại bãi biển phía bắc Puerto Vallarta, Mexico. Theo Bev, với tên gọi Las Olas Surf Safari, nhiệm vụ của công ty là trao quyền cho phụ nữ thông qua lướt sóng và trượt tuyết bằng ván.

Bà nói: “Phụ nữ gắn bó với nhau theo một cách đặc biệt. Tôi đặc biệt thích nhìn thấy sự xuất hiện của các nữ doanh nhân. Trong vòng 24 giờ, họ đã hòa vào nhau, tôi luôn đùa rằng tôi đang điều hành một trường học hoàn thiện theo hướng ngược lại bởi tôi biến phụ nữ thành thiếu nữ.”

Chương trình kéo dài 7 ngày, được mô tả như sự đan xen giữa một bữa tiệc ngủ của các cô gái với buổi hội thảo trao quyền, kết hợp yoga, mát xa với các buổi học lướt sóng hàng ngày. Đối với Bev, đó là một cách để giúp phụ nữ đòi lại sức mạnh của họ.

Bà nói: “Chúng ta cần những phụ nữ mạnh mẽ. Phụ nữ là những người sẽ đứng lên vì môi trường, sẽ làm những gì cần làm. Chúng ta cần sức mạnh của phụ nữ để thay đổi thế giới.”

Sau nhiều năm trượt tuyết bằng ván, Bev phát hiện ra đam mê lướt sóng nhờ lòng can đảm của mình. Bà và Chris đã đặt chỗ vé máy bay đến Milan. Khi máy bay hết vé, cả hai đến quầy tiếp theo và ở đó có chuyến bay đến Maui.

Bà nói: “Chúng tôi thậm chí không có quần áo bơi. Chúng tôi nhận phòng khách sạn, tôi xem danh bạ điện thoại và thấy trong các trang vàng có quảng cáo hình một con chó trên ván lướt sóng. Quảng cáo nói: “Nếu chó có thể lướt sóng thì bạn cũng có thể.” Chúng tôi đi mua ván lướt và trở về sau 7 ngày. Điều đó đã thay đổi cuộc đời tôi.

“Tôi cảm thấy vinh dự khi là người khởi xướng hai điều khác nhau: trước hết là trượt tuyết bằng ván và bây giờ là mang nhiều phụ nữ đến với các môn thể thao hơn.”

Nghĩ táo bạo

CÁCH SỐNG CỦA CHÚNG TA ĐÒI HỎI TƯ DUY MỚI.

—Albert Einstein

Bạn có bao giờ tự hỏi có ai muốn làm những việc không quan trọng và không thú vị không? Tuy nhiên, hãy xem cách chúng ta sử dụng thời gian. Hãy nhìn vào những tiêu đề trong cuốn tạp chí chúng ta đọc. Hãy nhìn vào những chương trình tivi mà chúng ta nghiện xem.

Chúng ta nghĩ mình quan tâm tới những thứ mà thật ra chúng ta không hề quan tâm. Tôi không muốn phải là người nói cho bạn điều này nhưng bạn thật sự không quan tâm mình đang dùng loại nước hoa nào, bạn có nắm được bí mật của 60 phút cực khoái hay không.

Bạn quan tâm tới những gì xảy ra tới con em chúng ta. Tới đại dương của chúng ta. Tới giấc mơ Mỹ đẹp đẽ về sự tự do, bình đẳng và khả năng không giới hạn. Bạn quan tâm tới tâm hồn của mình, tới Chúa, tới cách bạn tạo ra sự khác biệt cho thế giới. Tuy nhiên bằng cách nào đó, chúng ta lại lạc lối. Tôi không biết tại sao điều đó xảy ra. Tôi thậm chí không chắc là chúng ta cần biết. Tại sao chúng ta lạc lối là một trong những vấn đề không liên quan mà chúng ta dành quá nhiều thời gian tìm hiểu. Nó không hề quan trọng.

Điều duy nhất quan trọng là: “Làm sao chúng ta quay lại đúng hướng?” Làm sao chúng ta có thể chuyển sự tập trung khỏi những thứ tầm thường và kém quan trọng để đưa nó về đúng nơi quy định?

Khi chúng ta tập trung vào các vấn đề kém quan trọng thì chúng ta từ bỏ con người thật của mình. Đây là một vấn đề lớn. Đó là lý do tại sao công ty dược phẩm Eli Lilly kiếm được nhiều tiền từ thuốc chống trầm cảm Prozac. Đó là lý do tại sao trong 1 giờ trung bình có tới 40 người tự tử.

Chúng ta đều là các vị thánh giả ngu ngơ. Chúng ta giả vờ quan tâm tới những thứ mình không quan tâm. Cho dù bạn kiếm được

bao nhiêu tiền hay lái xe gì cũng không quan trọng. Bạn không quan tâm. Điều đó cũng giống như khi chúng ta chơi trò "giả vờ tin" chỉ là đôi khi chúng ta quên mất đó chỉ là giả vờ.

Điều duy nhất bạn thật sự quan tâm là làm sao bạn có thể tạo ra sự thay đổi trên thế giới, làm sao bạn có thể chia sẻ tình yêu thương với các anh chị em của mình. Tất cả chúng ta đều nhận ra sự thật này – cho dù chúng ta có chịu thừa nhận hay không. Đó vẫn là giọng nói nhỏ liên tục thúc vào sườn chúng ta, sự bất mãn trong chúng ta khi chúng ta dừng lại đủ lâu để tự hỏi: "Đó là tất cả hay sao?"

Giọng nói nhỏ sẽ không bao giờ im lặng. Nó giống như pin con thỏ. Hay cây bồ công anh. Bạn không thể thoát khỏi nó. Vậy tại sao chúng ta không hạ cánh tay xuống, đầu hàng và thừa nhận điều đó.

Tất cả chúng ta đều thật sự yêu thương nhau. Tất cả chúng ta đều muốn làm những điều vĩ đại. Chúng ta có thể cứu thế giới của mình. Không bao giờ là quá muộn.

3 câu hỏi lớn

TÔI LUÔN TỰ NHỦ ĐIỀU GÌ LÀ QUAN TRỌNG NHẤT MÀ CHÚNG TA CÓ THỂ NGHĨ TỚI TRONG KHOẢNH KHẮC KỲ DIỆU NÀY.

—R. Buckminster Fuller

Trước khi người Mỹ bản địa đưa ra các quyết định quan trọng, họ tự hỏi bản thân: "Quyết định này sẽ tác động như thế nào tới con cái của tôi và 7 thế hệ kế tiếp?" Khi đưa ra các quyết định quan trọng, phần lớn chúng ta chỉ muốn biết nó ảnh hưởng thế nào tới tài khoản ngân hàng của mình. Có lẽ thay vì điều đó, chúng ta nên đặt ra những câu hỏi sau:

1.

Tôi sẽ làm gì nếu tôi biết mình không thể thất bại?

2.

Làm sao tôi có thể bước ra ngoài hàng lối nhỏ bé mà xã hội cho là "bình thường?"

3.

Điều gì tôi có thể làm ngay hôm nay để mang tới sự sáng suốt và điều kỳ diệu cho nhận thức của tôi?

Trại huấn luyện tâm hồn

Tự lấy bản thân làm trò hề ít nhất một lần mỗi ngày

CON NGƯỜI CẦN MỘT CHÚT ĐIÊN RỒ, NẾU KHÔNG NGƯỜI TA SẼ KHÔNG BAO GIỜ DÁM CẮT DÂY BUỘC ĐỂ ĐƯỢC TỰ DO.

—Nikos Kazantzakis

Bài tập: Mỗi ngày trong 7 ngày tới, hãy làm điều gì đó mà bạn chưa bao giờ làm và điều gì đó mà bạn cảm giác rằng mình đơn giản là không thể làm.

Đã bao nhiêu lần bạn có ý tưởng hay chỉ để giữ cho bản thân vì sợ mình trông như kẻ lập dị? Đã bao nhiêu lần bạn muốn chạy lại ôm ai đó và nói với họ rằng bạn yêu họ nhưng không làm vậy bởi sợ rằng họ không cảm thấy như vậy? Hoặc họ có thể nghĩ bạn là một kẻ điên khùng mà "người ta" từng cảnh báo.

Việc lo sợ trông mình ngớ ngẩn là sai lầm. Lo lắng người khác nghĩ gì sẽ chỉ làm hỏng niềm vui của bạn và những ý tưởng tốt đẹp mà hành tinh của chúng ta cần đến.

Giải pháp vượt qua "căn bệnh" này là ép buộc bản thân bạn làm những việc ngớ ngẩn. Ingrig Torrance, một diễn viên trong phim Double Jeopardy với Ashley Judd nói rằng: "Tôi từng rất thiếu tự tin. Tôi đã đối mặt với sự sợ hãi của mình bằng cách làm những việc khiến tôi cảm thấy không thoải mái." C.W.Metcalf, một chuyên

viên cố vấn hài hước cho nhiều công ty trong danh sách Fortune 500 cho biết ông tự chữa khỏi "bệnh nghiêm túc giai đoạn cuối" bằng cách ép bản thân phải làm những việc như đi trong sân bay mà không có giày hay tất. Hoặc đứng trong thang máy và nói không ngừng. Hãy chú ý đến phản ứng của bạn. Bạn có thấy bản thân mình nghĩ rằng: "Tôi sẽ không bao giờ có thể làm như vậy!" Đừng lo, chính sự kháng cự này khiến bạn mắc kẹt.

Bài tập của bạn là mỗi ngày trong 7 ngày tới hãy làm một việc gì đó ngớ ngẩn. Một việc bạn chắc chắn rằng "mình không bao giờ có thể làm được." Và phải là công khai trước người khác. Và đó là phải là một việc khác thường, một việc có thể khiến người khác cười.

Nhưng, nhưng... nếu người khác cười thật thì sao?

Hãy cúi chào. Tiến sỹ Thomas Sydenham, một nhà vật lý học ở thế kỷ XVII, từng nói: "Sự xuất hiện của một chú hề giỏi sẽ tạo ra nhiều ảnh hưởng có lợi cho sức khỏe của người dân thị trấn hơn là 20 con lừa chở đầy thuốc thang."

Mọi người đều thích cười. Họ cần được cười. Theo Patch Adams, "Người ta khao khát tiếng cười như khao khát axit amino thiết yếu." Và vì mọi người trên hành tinh đều mong muốn thoát khỏi lối mòn giống như bạn, họ chắc chắn sẽ thích sự điên rồ của bạn.

Và chắc chắn họ sẽ ghen tị, ước gì đó là họ.

Nhưng tôi đảm bảo rằng họ sẽ không bỏ rơi bạn. Thậm chí bạn có thể còn truyền cảm hứng cho họ. Mọi người đều khao khát ai đó cho phép họ được là chính mình. Có thể bạn chính là người đó.

CHƯƠNG 2
Cho đi thật nhiều:
Quan điểm về sự giúp đỡ

CHÚNG TA LÀ DU KHÁCH TRÊN THÀNH TINH NÀY… TRONG KHOẢNG THỜI GIAN DU LỊCH, CHÚNG TA PHẢI CỐ LÀM ĐIỀU GÌ ĐÓ TỐT ĐẸP, HỮU ÍCH BẰNG CUỘC SỐNG CỦA MÌNH.

—Dalai Lama

Kỳ nghỉ ở Riviera, xe Chrysler PT Cruiser hay kem chống lão hóa không phải bí quyết để hạnh phúc. Chỉ có một thứ có thể mở cánh cửa dẫn tới sự bình yên trong tâm hồn. Thực hiện một mục đích lớn hơn khuôn mặt bạn nhìn thấy trong gương mỗi ngày. Cho đi mọi thứ bạn có để tạo ra một thế giới tốt đẹp hơn, sáng rạng hơn và đẹp đẽ hơn.

Phần lớn chúng ta không biết làm sao để cho đi. Chúng ta sống với một hệ thống trao đổi bí mật. Bạn làm việc này rồi tôi sẽ làm việc kia. Bạn gãi lưng cho tôi thì tôi sẽ gãi lưng cho bạn. Cho dù bạn có thừa nhận hay không thì chúng ta đều cho đi những thứ mình hy vọng sẽ nhận lại được. Không nhất thiết phải là tiền bạc. Rất nhiều người trong chúng ta tìm kiếm sự trân trọng, tình yêu hay chiếc vòng ngọc trai từ Tiffany's. Nhưng chừng nào vẫn giữ sổ ghi điểm kiểu đó thì chúng ta sẽ bị sa lầy trong sự sợ hãi.

Khi bạn sống mà hy vọng người khác làm gì đó cho bạn, cho dù chỉ là nhận thức mọi thứ giống bạn thì bạn đang tỏ ra là nạn nhân. Bạn đang nhận lại chứ không phải cho đi. Cho đi thật cũng đồng nghĩa với việc từ bỏ vai nạn nhân.

Bạn phản đối rằng: "Nhưng tôi không phải nạn nhân!" Mỗi khi bạn từ chối trách nhiệm của mình trong bất kỳ tình huống nào thì bạn đang đóng vai nạn nhân. Nếu bạn từng tin rằng ai đó, hoàn cảnh

nào đó hoặc lý do khách quan nào đó khiến bạn phải làm một việc nhất định thì bạn đang đóng vai nạn nhân.

Hãy thử xem những câu nói dưới đây.

“Tôi không đừng được. Đó là con người của tôi mà.”

“Bạn không biết tuổi thơ của tôi rất khủng khiếp.”

“Tôi chán ngấy rồi.”

“Tại sao điều này luôn xảy ra với tôi?”

“Cuộc sống của tôi sẽ không bao giờ như cũ.”

“Thế giới dạo này điên loạn quá.”

“Con người thiếu nhạy cảm quá.”

Bạn cần “trưởng thành và vượt lên chính mình.” Khi chúng ta thật sự trở nên vĩ đại để phục vụ, để cho đi mà không mong đợi gì thì cảm nhận của chúng ta về quyền lực cá nhân, sự bình yên trong tâm hồn cùng khả năng yêu thương và tin tưởng của chúng ta cũng sẽ có những bước thay đổi lớn.

Albert Schweitzer là một ví dụ hoàn hảo. Ông là nghệ sỹ chơi đàn organ nổi tiếng, nhà văn và chuyên gia về Bach. Nhưng khi đọc về tình trạng sức khỏe tồi tệ tại châu Phi, ông đã không thể “sống cho chính mình” được nữa.

Ông đăng ký học trường y, bất chấp ý kiến của gia đình và bạn bè, những người cho rằng ông bị điên khi bỏ sự nghiệp thành công của mình để đến châu Phi. Họ nói: “Anh vô lý quá. Anh nên ở lại châu Âu. Anh có thể quyên góp tiền chăm sóc y tế ở đây mà.”

Nhưng ông trả lời: “Chúng ta không nên hỏi xem một mục đích là có lý hay không. Chúng ta phải hành động theo sự thôi thúc bên trong mình.”

Sự thôi thúc bên trong con người ông nói: “Hãy đi đi.” Ông thành lập Trung tâm y tế Lambarene tại tòa nhà duy nhất mà ông tìm được – một chuồng gà. Chỉ trong 9 tháng, ông đã chữa trị cho 2.000 bệnh nhân. Trong 50 năm tiếp theo, ông làm việc tại các khu rừng ở châu Phi, cứu sống người dân và truyền cảm hứng cho hàng triệu người khác.

Ngay cả khi giành giải thưởng Nobel hòa bình vào năm 1953, ông đã sử dụng giải thưởng trị giá 33.000 đô-la để thành lập khu tập trung cho người bị bệnh phong. Ông liên tục nói rằng khi nào vẫn còn dù chỉ một người bị đói khát, ốm đau, cô đơn hay sống trong bệnh tật thì người đó sẽ là trách nhiệm của ông.

Ông nói: “Mọi người phải tìm ra sự thôi thúc bên trong chính mình.”

Những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn

MARY GUTHRIE

Tình yêu thương say mê của cô tạo ra những điều kỳ diệu

TÔI GHÉT CÁC QUY TẮC. TÔI LÀ NGƯỜI TUÂN THEO QUY TẮC KÉM NHẤT THẾ GIỚI.

—Mary Guthrie

Nếu ai đó có lý do thấy thương cảm cho bản thân mình thì đó là Mary Guthrie. Cô nói đùa là ở trường trung học, cô được cho là “chắc chắn sẽ bị vào trường giáo dưỡng.” Cô trốn nhà theo người yêu học cùng trường khi mới 16 tuổi. Đứa con thứ 2 của cô chết vì hội chứng đột tử SIDS khi mới 2 tháng tuổi. Cái chết bất ngờ của cậu con trai khiến người chồng trẻ tuổi của cô bị rơi vào trầm cảm; anh ta không thể đi làm và thường nằm khóc bên mộ đứa trẻ.

Anh ta đã đánh đập Mary để giảm stress. Ngày nay, cô vẫn có một vết sẹo lớn trên cánh tay trái, đó là hậu quả của lần chồng cô cắt tay cô vì giận dữ.

Hai ngày sau khi đứa con thứ 3 ra đời, một bé gái xinh xắn thứ hai, chồng cô nắm lấy chân đứa trẻ mới sinh và đập vào tường, khiến đứa bé bị rối loạn thính giác và phải đeo máy trợ thính.

Mặc dù có 2 đứa con, một mới chỉ vài tuần tuổi và một mới chỉ 2 tuổi nhưng Mary quyết định đưa các con bỏ nhà ra đi và không bao giờ quay lại.

Khi Mickey, đứa con thứ hai, được 4 tuần tuổi, Mary đã đi làm ở một cửa hàng bán đồ giảm giá để kiếm sống.

Sau 1 năm, cô gặp một người đàn ông khác và nhanh chóng kết hôn. Mặc dù người chồng mới sở hữu một công ty xây dựng thành đạt nhưng anh ta cũng là một tay vũ phu và đã bị bắt giam và đưa ra xét xử tại Louisiana do nghiện ma túy.

Chưa hết, Allen, đứa con thứ 4 của cô, hiện nay 26 tuổi, ra đời với chứng chậm phát triển không rõ nguyên nhân và rối loạn tai biến. “Các chuyên gia” khuyên cô nên cho đứa bé vào sống trong cơ sở từ thiện.

Vào thời điểm Allen ra đời, cô mới 24 tuổi và đã có 2 đứa con gái, 6 tuổi và 2 tuổi. Cô không có tiền, không có bảo hiểm. Phần lớn mọi người đều nghĩ tốt nhất Mary nên tìm kiếm sự giúp đỡ.

Và có thời gian cô đã làm như vậy. Khi Allen 15 tháng tuổi, cô đưa đứa bé tham gia chương trình dành cho những đứa trẻ có nhu cầu đặc biệt.

“Nhưng chương trình không phù hợp với thằng bé”, cô nói và rút tên Allen khỏi chương trình sau 6 tháng.

Cô bắt đầu tự trả tiền để đưa Allen đến các chuyên gia điều trị, chuyên gia vật lý trị liệu, thậm chí là học karate. Cô không ngừng cho

đến khi Allen có thể đi xe ba bánh rồi xe đạp. Ngày nay Allen có thể lái xe ô tô.

Và cuối cùng vào ngày 20 tháng 4 năm 1990, năm 40, cô đã can đảm nói tạm biệt người chồng vũ phu và đi theo tiếng gọi trái tim của mình. Cô muốn chia sẻ những gì mình học được về việc nuôi dạy trẻ có nhu cầu đặc biệt.

Cô nói: "Tôi gọi đó là ngày độc lập của mình. Tôi từng cố tự giải thích lý do không bỏ chồng bằng suy nghĩ: "Mình có hai con. Ai sẽ muốn yêu mình nữa chứ?" Và cuối cùng một ngày tôi nói: "Mình muốn yêu mình."

Cô là một bà nội trợ không có bằng cấp thì sao nào? Cô không có bằng đại học hay chứng chỉ nào về giáo dục đặc biệt thì sao nào? Cô không có quỹ ủy thác để mua màn hình và các thiết bị oxy đắt đỏ thì sao nào?

Cô quyết định lấy những gì mình đã có – thiện chí và lòng sẵn sàng nhìn ra một tâm hồn ẩn chứa nhiều tiềm năng đằng sau mọi đứa trẻ mà bác sỹ cho là "vô vọng".

Mặc dù cuộc sống thử thách cô rất nhiều lần nhưng cô vẫn lựa chọn việc cho đi, tạo ra sự thay đổi thật sự trong cuộc sống của 35 đứa trẻ tham gia vào chương trình nhu cầu đặc biệt tại Hội nghị thượng đỉnh của Lee ở Missouri. Trung tâm có tên Giant Step (tạm dịch: Bước đi khổng lồ) được điều hành bởi Mary, con gái Mickey, người đã vượt qua trở ngại của bệnh điếc và đang làm y tá, cùng con trai Allen, người làm giám đốc vận tải.

Guthrie nói: "Danh thiếp của tôi viết tôi là giám đốc chương trình nhưng thật ra tôi chỉ là một người mẹ tay trắng vào năm 1973. Tôi tin bạn có thể tập trung làm mọi thứ nếu bạn thật sự muốn."

Là trung tâm thông tin về nhu cầu đặc biệt, điện thoại của cô hiếm khi ngừng đổ chuông. Cô có thể đọc lưu loát số điện thoại của Tổ chức về nứt đột sống, Tổ chức về Hội chứng Down, v.v… Cô là

huấn luyện viên của Thế vận hội đặc biệt trong 9 năm. Mary cho biết: "Một ngày, họ gọi cho tôi để hỏi xem tôi có muốn làm huấn luyện viên cho Thế vận hội đặc biệt năm nay nữa không. Tôi đã nói tôi rất sẵn lòng nếu chúng tôi có thể tập luyện vào khoảng 3 đến 4.30 sáng, đó là thời gian duy nhất tôi rảnh."

Là sự kết hợp giữa Erin Brockovich, George Carlin, và Mẹ Teresa, Mary đã thử bất kỳ điều gì để giúp đỡ trẻ em bệnh tật, từ hội chứng Down cho tới tự kỷ, co giật và bệnh Prader-Willi. "Ý tưởng của tôi chỉ là giúp mọi người quen với nhau. Chúng ta đều muốn được yêu thương và chấp nhận."

Cho dù đó là việc may trang phục hóa trang cho một đứa trẻ bị mắc bệnh Down hay hỗ trợ biểu diễn bài "Khói trên mặt nước" cho một đứa trẻ bị câm, cô luôn tìm những cách mới lạ để tiếp cận với trẻ. Cô kể chuyện hài cho chúng nghe và gọi chúng bằng biệt danh, một sự thay đổi mới mẻ trong thế giới nghiêm trọng của những đứa trẻ cần sự chăm sóc đặc biệt.

Cô nói: "Khẩu hiệu của tôi là: Không quan trọng bạn sống bao lâu mà là bạn sống vui vẻ tới đâu."

Ban đầu khi thành lập Giant Step, công ty của Mary chỉ có một thành viên là Nicholas, một đứa bé mà theo chuẩn đoán của các bác sỹ thì may lắm chỉ sống được 3 ngày. Giờ đây, Nicholas đã 7 tuổi, đang đi học và thách thức cuộc sống.

Khi danh sách trẻ em tăng dần, khi sau Nicholas còn có Lauran, Jacob, Jenner, Tommy và nhiều trẻ em khác, Guthrie dọn ra khỏi nhà mình đang sống và dành tặng nơi đó làm nơi phục vụ trẻ em.

Cô nói: "Nếu theo sách vở thì chúng tôi đã không làm được như vậy. Thật là kỳ diệu khi chúng tôi ở đây. Có lẽ ai đó thật sự muốn tôi làm điều này."

Giant Step không phải là một cơ sở lớn nhất mà bạn có thể tìm thấy (Mary nói: "Theo suy nghĩ của tôi, Abe Lincoln sinh ra tại một

cabin trong rừng.") và giữa chế độ quan liêu cùng các quy tắc của chính phủ, cô luôn phải đấu tranh với một vấn đề nào đó.

Cô nói: "Những gì xảy ra trong thế giới thật sự của bạn không có nghĩa sẽ xảy ra trong thế giới thật sự của tôi."

Nhưng khi bạn cam kết theo đuổi giấc mơ thì mọi cánh cửa đều mở ra một cách bí ẩn. Chẳng hạn như Mary thích làm nghề viết văn tự do. Mặc dù mọi người đều biết "không thể" bán kịch bản cho các chương trình truyền hình lớn, đặc biệt khi bạn 40 tuổi và sống tại Nowheresville, Missouri, nhưng cô tiếp cận mục tiêu mới của mình theo cách mà cô tiếp cận mọi thứ khác trong cuộc sống. "Phần lớn mọi người đều nhìn thấy bước tường đá. Tôi cũng nhìn thấy một bức tường đá nhưng ngay lập tức tìm xem có thể nhảy sào ở đâu để vượt qua nó."

Số tiền cô kiếm được từ việc bán kịch bản cho các bộ phim truyền hình dài tập như Roseanne, In Living Color và Murphy Brown được dùng để tài trợ cho Giant Step.

Viết kịch bản cho Roseanne là việc hoàn toàn tình cờ. Trên thực tế, mọi thứ bắt đầu là nhờ sự thách thức. Con gái cô đến thăm và khi xem một tập của phim sitcom nổi tiếng, Mary bắt đầu nói đại vài lời về kết thúc.

Bản chất là diễn viên hài và người kể chuyện cười, Mary nói: "Mẹ có thể nghĩ ra lời thoại hay hơn thế. Phim có thể tạo ra nhiều tiếng cười hơn."

Con gái nói với cô: "Được rồi, thưa sếp lớn. Nếu mẹ nghĩ mình hài hước thì tại sao mẹ không thử viết kịch bản một tập phim nhỉ?"

Đêm đó cô ngồi viết (cô thậm chí không có máy đánh chữ hay định dạng kịch bản thích hợp – đó là cái gì chứ?) và bắt đầu viết một tập phim. 14 giờ sau, cô đã viết xong.

"Tôi có nghĩ mình sẽ thành nhà biên kịch không? Tôi luôn là người hài hước, là trung tâm của các buổi họp phụ huynh nhưng tôi

chưa bao giờ coi việc viết lách là một nghề.

Trên thực tế, câu chuyện nổi tiếng của tôi dài 10.000 chữ mà một nữ tu Công Giáo đề nghị tôi viết vào cuối tuần hồi học trung học. Chủ đề là: "Làm sao tôi có thể trở thành một tín đồ Công giáo tốt hơn" và đó là hình phạt cho một việc mà tôi từng làm." Đối với bài tập đó, cô đã nhờ anh trai chụp 10 tấm ảnh của cô trong nhiều cánh cổng và ghế dài khác nhau của nhà thờ và dán chúng lại với tiêu đề: "Một bức tranh đáng giá nghìn từ."

Cuối cùng cô tìm hiểu về định dạng kịch bản thích hợp và thành công trong việc bán kịch bản cho mọi chương trình mà cô muốn. Cô giải thích: "Nhưng trái tim của tôi đã, đang và sẽ luôn ở bên bọn trẻ." Ngay cả khi cô bị đột quỵ nhẹ và phải nhập viện, cô vẫn tự hỏi việc hòa giải với các bà mẹ đến đâu rồi, cô kiểm tra lại với Mickey để đảm bảo rằng Lauren, một trong những đứa trẻ bị bệnh Down, có tiền xu trong tất để thực hiện bài tập "rèn luyện trọng lượng."

Không gì có thể ngăn cản Mary Guthrie. Cô vượt qua bệnh ung thư buồng trứng vào năm 1991. Hiện cô đang chiến đấu với vấn đề về phổi do hít phải nấm mốc quá nhiều từ các dự án phục hồi chức năng mà cô thực hiện.

Cô nói: "Mọi người thường hỏi tôi: 'Làm sao bạn làm được như vậy? Bạn tìm hiểu về các chứng khuyết tật đó bằng cách nào?' Và tôi trả lời họ: 'Bạn học lần lượt. Bạn học cách yêu thương từng đứa trẻ. Bạn thử từng phương pháp."

Ngày nay, ở tuổi 50, Guthrie có lẽ là người hạnh phúc nhất và có nhiều khả năng nhất mà tôi từng biết. Cô không làm ra nhiều tiền. Trên thực tế, cô khá tự hào về thực tế rằng mình có thể sống với chưa tới 20.000 đô-la một năm. Cô tự hiểu rằng cuộc sống không phải là bạn nhận được gì mà là bạn có thể cho đi bao nhiêu.

Thay vì than thở về số phận của mình trong cuộc sống, càu nhàu về việc mất con thì cô nhận lấy những gì mình có – một trái tim vĩ đại, khiếu hài hước và rất nhiều kinh nghiệm làm việc với những đứa

trẻ có nhu cầu đặc biệt của mình – và biến cuộc sống của cô trở nên phi thường.

Mary Guthrie biết rõ mình là ai. Cô biết cô có nhiều điều vĩ đại cần làm, rằng cuộc sống của cô tạo ra sự khác biệt. Và cô tìm ra điều đó bằng cách cho đi thật nhiều.

Những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn

JAMES TWYMAN

Hát và cầu nguyện cho hòa bình trên thế giới

ĐÂY LÀ THỜI KHẮC CHÚNG TA HẰNG MONG ĐỢI.
CHÚNG TA ĐÃ SẴN SÀNG.

—James Twyman

Lớn lên là một người Công giáo Ireland mộ đạo, James Twyman luôn cảm nhận được mối quan hệ sâu sắc với Chúa. Anh thuyết phục linh mục cho anh làm lễ sinh khi anh đủ tuổi. Anh gia nhập hội linh mục dòng Phanxico ngay khi tốt nghiệp trung học.

Nhưng sau 2 năm, anh thấy vỡ mộng và quyết định trở lại cuộc sống trần tục. Anh đi học đại học, lấy vợ, có con gái và bán giường thủ công. Giống như nhiều người khác trong cuộc sống trần tục, Twyman cảm thấy bất mãn. Cuộc hôn nhân tan vỡ. Anh trải qua 5, 6 năm suy sụp tinh thần.

Cuối cùng anh đến St. Catherine's Catholic Worker ở miền nam Chiago, đây là nơi cư trú của những người vô gia cư và mắc bệnh AIDS. Ở đó, khi làm việc với những người thiếu thốn, anh nói: "Cuối cùng tôi cũng thôi nghĩ về bản thân mình."

Đó là bước ngoặt cho cuộc đời của anh, sự thay đổi quan điểm biến cuộc đời anh trở nên vĩ đại.

Khi còn bé, anh từng mong trở thành ca sỹ nhạc rock. Khi 12 tuổi, anh học chơi đàn guitar, rèn luyện kỹ năng chơi nhạc và hát cho gia đình và bạn bè.

Khi làm việc tại St. Catherine’s, ai đó tình cờ đưa cho anh bộ sưu tập lời cầu nguyện của 12 tôn giáo chính. Anh nói: “Tôi nhận thấy tất cả các tôn giáo đều có chung một mục đích. Chủ đề phổ biến là sự tĩnh tâm.”

Gần như ngay khi bắt đầu đọc lời cầu nguyện, âm nhạc bắt đầu chảy trong đầu Twyman. Thay vì từ chối giọng nói thì thầm bên trong, anh ngồi xuống và viết nhạc guitar cho mỗi bài cầu nguyện hòa bình.

Kể từ lúc đó, Twyman biết chính xác anh muốn làm gì. Anh sẽ trở thành người hát rong hòa bình. Anh sẽ hát các bài hát hòa bình của mình cho những người nào sẵn sàng lắng nghe. Anh sẽ chia sẻ âm nhạc của mình ở những nơi xảy ra bạo lực. Anh sẽ tổ chức cầu nguyện vì hòa bình. Anh sẽ trồng các cột hòa bình tại những khu vực xảy ra xung đột.

Anh nói: “Âm nhạc có sức mạnh riêng mà không thể tìm thấy ở bất kỳ nơi nào khác. Tôi cảm thấy hình như mọi người có thể nghe được âm nhạc và lời cầu nguyện mà họ không nghe được từ các nhà chính trị gia – đó là lúc quay về hòa bình. Tôi quyết định đến những nơi cần hòa bình nhất.”

Nhưng... nhưng... ai cho phép anh ta làm thế? Anh ta làm cho tổ chức nào? Khi bạn tìm ra niềm đam mê của mình thì điều cuối cùng bạn cần là sự cho phép. Và nếu không có tổ chức nào đang thực hiện những việc bạn cảm thấy cần làm thì bạn tự tạo tổ chức của riêng mình.

Tháng 2 năm 1998, khi được phỏng vấn trên đài phát thanh của Anh và không nghĩ sẽ có người nghĩ nghiêm túc về ý tưởng của mình, anh đưa ra một bình luận ngớ ngẩn rằng anh muốn hát lời cầu chuyện hòa bình Hồi giáo cho Saddam Hussein. Vào thời điểm đó, chiến tranh với Irag sắp xảy ra. Một đại sứ Anh tại Irag nghe được buổi phỏng vấn và chỉ trong hai ngày, Twyman đã ở trên máy bay đến Tehran. Anh tổ chức một buổi hòa nhạc vì hòa bình được phát sóng trên toàn quốc và gửi email mời mọi người gửi gắm tình cảm hòa bình khi anh biểu diễn. Hàng triệu người trên khắp thế giới đã phản hồi. Ba ngày sau đó, hiệp ước hòa bình được ký kết. Tuần tiếp theo, James được mời đến Bắc Ireland nơi cuộc đàm phán hòa bình tại Belfast đang bị đình trệ. Một lần nữa anh lại hát và một lần nữa anh lại gửi email yêu cầu mọi người cầu nguyện tập trung vào Bắc Ireland. Ba ngày sau, một bước đột phá lớn xảy ra trong cuộc đàm phán, cho phép một hiệp ước hòa bình được ký kết 1 tháng sớm hơn so với thời hạn.

Ngày 13 tháng 11 năm 1998, 9 tháng sau Buổi hòa nhạc hòa bình Iraqui, báo chí đưa tin rằng cuộc đàm phán với Hussien đã bị phá bỏ. Mỹ chuẩn bị tấn công bất kỳ lúc nào. James cùng một số nhà văn và nhà tư tưởng lớn khác, tổ chức một chiến dịch cầu nguyện trên Internet. Anh nói: “Chúng tôi không biết rằng ngày chúng tôi tổ chức đêm thức cầu nguyện trên toàn thế giới cũng là ngày Tổng thống Clinton ra lệnh tấn công. Máy bay đã ở trên không trung chờ lệnh thả bom. Chỉ trong vài giờ trong đêm cầu nguyện, Clinton ra lệnh rút lui vốn chưa từng xảy ra, kêu gọi máy bay quay lại không chỉ một mà hai lần. Theo những gì tôi biết thì điều này chưa bao giờ xảy ra với lệnh tấn công.”

Mặc dù không có phương pháp khoa học chắc chắn để nghiên cứu mối quan hệ giữa hàng triệu lời cầu nguyện hòa bình thế giới với việc ký kết các hiệp ước hòa bình nhưng chắc chắn phải có một mối liên hệ nào đó.

Năm 2000, Yassir Arafat bình luận rằng phải cần đến một triệu lời cầu nguyện thì hòa bình mới đến với Trung Đông. Vì vậy Twyman

đã làm một việc mà bất kỳ người hát rong vì hòa bình nào cũng làm. Anh thực hiện một chiến dịch khổng lồ trên Internet để thu thập một triệu lời cầu nguyện. Và khi anh thu thập đủ thì anh bắt đầu tiến tới Trung Đông và tự mình trao cho Arafat.

Chỉ một người ư? Tạo ra sự khác biệt khổng lồ.

Theo Twyman, thông điệp hòa bình có thể rút ngắn bằng một câu hỏi đơn giản:

Bạn sẵn sàng chưa?

Vâng, tôi sẵn sàng.

Những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn

SUSAN KRABACHER

Từ biệt thự Playboy đến khu ổ chuột ở Haiti

BẠN KHÔNG THỂ NGĂN DÒNG NƯỚC MẮT CỦA HỌ TRONG 1 GIÂY CHỈ BẰNG CÁCH BƯỚC LẠI GẦN. BẠN KHÔNG THỂ LÀM ĐIỀU ĐÓ.

—Susan Krabacher

Nhìn bên ngoài, Susan Krabacher có một cuộc sống hào nhoáng. Tóc vàng, xinh đẹp, kết hôn với một doanh nhân Aspen giàu có, cô ấy có mọi thứ mà phần lớn chúng ta đều mong muốn. Cô làm người mẫu trong 16 năm, từng xuất hiện trên trang bìa của tạp chí Playboy, sống trong cùng khu vực giàu có với Kevin Costner.

Nhưng vào tháng 10 năm 1994, trong khi dự tính xem có nên mở cửa hàng đồ cổ thứ hai không, cô đã được xem một chương trình truyền hình về nghèo đói ở Mông Cổ. Cô nói với chồng: “Trời ơi, em

muốn làm gì đó để giúp đỡ những người này." Cô viết thư cho một vài tổ chức từ thiện và mặc dù các tổ chức này rất vui lòng nhận tiền của cô nhưng không tổ chức nào muốn cô giúp đỡ "tận tay". Họ nói cô không đủ điều kiện và chưa được đào tạo.

Cô trả lời: "Thôi được, vậy tôi sẽ tự làm."

Richard Dusseau, một người bạn làm nghề tư vấn quản lý trong nhà thờ cô hay đến, đề nghị cô hãy đi cùng anh tới Haiti. Anh nói: "Đất nước này nghèo gấp 10 lần và nằm trên cùng bán cầu với chúng ta."

Chỉ trong vòng 1 tháng, Susan đã ở trên máy bay. Trong vòng 1 tuần đến Haiti, cô đã nghĩ đến việc không trở về nhà. Và chỉ trong 7 năm, Quỹ nhân ái và sẻ chia toàn cầu của cô đã tài trợ cho 5 trại trẻ mồ côi, 6 trường học và 2 phòng khám y tế, giúp đỡ khoảng 1.600 trẻ em mỗi năm.

Cô nói: "Tôi không thể tưởng tượng có thể sống thiếu chúng." Và mặc dù Susan đã trở về cư trú tại Aspen nhưng cô dành từ 4 đến 6 tháng mỗi năm tại Haiti, hát cho trẻ sơ sinh – một số chết trong vòng tay của cô – ôm ấp những đứa trẻ nằm bẹp trên giường vì bệnh tật và mang thức ăn cho hàng trăm đứa trẻ mà thực phẩm chính của chúng đến từ những thùng rác cạnh đó.

Đổi lại, cô bị chấy, ghẻ lở và viêm não. Cô phải chiến đấu với những băng nhóm lấy cắp thiết bị của cô và dí súng vào đầu cô, cô phải đấu tranh với các cơn bão và cô bất chấp những quan chức chính phủ chỉ muốn nhận hối lộ mới cho phép cô chăm sóc cho trẻ em.

Cô nói: "Họ muốn nhận 300 đô-la cho mỗi đứa trẻ. Số tiền đó cao gấp đôi tiền lương 2 năm tại Haiti. Tôi nói với họ: "Thôi được, tôi sẽ đưa bọn trẻ về vào sáng mai." Và tôi không bao giờ thấy họ nói gì nữa.

Dusseau đã có nhận định đúng đắn về nạn nghèo đói. Haiti được biết tới như một quốc gia nghèo nhất tại Bán cầu phía tây. 70% dân số không có việc làm. Một số may mắn có việc làm chỉ kiếm được trung bình 150 đô-la mỗi năm. Nhà ở nhỏ đến mức các thành viên trong gia đình phải thay phiên nhau ngủ. Trong chuyến đi đầu tiên, Susan, người vốn quen với cuộc sống sung sướng ở Aspen, khăng khăng đòi qua đêm tại Cite Soleil, một khu ổ chuột rộng hơn 4.000m^2, nơi một triệu người đang sinh sống. Cô chia sẻ căn lều lụp xụp của mình với 17 người Haiti. Dusseau nói: “Ngày hôm sau tôi không dám ôm cô ấy vì người cô ấy bốc mùi quá.”

Ngay từ khi sống tại khu biệt thự của Hugh Hefner ở Los Angeles, Susan đã luôn dành cho trẻ em nghèo tình cảm đặc biệt bởi tuổi thơ khó khăn của mình. Năm 8 tuổi, cô bị ông mình lạm dụng và bị gửi vào trung tâm chăm sóc trẻ em khi mới 12 tuổi, cô đã thấm thế nào là nghèo khổ. Mặc dù được quay lại sống với gia đình năm 14 tuổi nhưng một lần nữa cô lại bị từ chối vào năm 17 tuổi sau khi một nhiếp ảnh gia gửi ảnh của cô trong bộ bikini cho ông trùm Playboy.

Tự nhận là lớn tuổi hơn tuổi thật của mình, Susan được đưa từ quê hương Utah đến biệt thự Los Angeles bằng xe limousine. Cô nói: “Tôi trốn ở đó 3 ngày. Tôi rất sợ hãi, lo lắng rằng tôi sẽ nhìn thấy những buổi truy hoan.” Cuối cùng, cô kết bạn với các người mẫu khác và tham gia rạp xiếc hàng đêm tại nhà của Hef, nơi cô tiếp tục sống trong khoảng một năm.

Bất chấp những vui vẻ, tiền bạc và tai tiếng (cô là trung tâm của tạp chí Playboy vào năm 1983), Susan có lòng tự trọng thấp và mắc bệnh biếng ăn. Năm 1984, một cuộc hôn nhân ngắn ngủi đưa cô đến với Aspen, ở đó cô gặp Joe, người chồng hiện tại, vị luật sự giải quyết vụ li hôn của cô.

Mặc dù cuộc hôn nhân với Joe rất hạnh phúc và cô rất thích công việc kinh doanh đồ cổ nhưng cô không thật sự tìm thấy sứ mệnh đích thực của mình cho đến khi tới Haiti và nhìn thấy 100 cái nôi nhỏ bé với những đứa trẻ đang hấp hối trong trung tâm trẻ em bị bỏ rơi tại bệnh viện của chính phủ Port-au-Prince.

Người bạn đã mời cô đến Haiti nói: “Tôi nghĩ cô ấy sẽ đến nơi, viết một tờ séc, bế một vài đứa trẻ và lên đường. Tôi không nghĩ cô ấy lại muốn ở lại.” Susan nói: “Tôi không muốn bia mộ của tôi có dòng chữ: “Cô ấy từng là Hoa hậu tháng 5/1983.”

Những cách để trở nên vĩ đại

CHÚNG TA KIẾM SỐNG BẰNG NHỮNG GÌ MÌNH NHẬN ĐƯỢC; CHÚNG TA TẠO NÊN CUỘC SỐNG BẰNG NHỮNG GÌ MÌNH CHO ĐI.

—Winston Churchill

Thế giới có rất nhiều vấn đề vì thế việc tìm ra lĩnh vực riêng cho bạn có thể là một công việc khó khăn. Ý tôi là, làm sao một mình tôi có thể giải quyết nạn đói trên thế giới? Làm sao một bà mẹ đơn thân như tôi có thể giải quyết đại dịch AIDS? Đúng là tôi không thể. Nhưng tôi có thể nướng bánh quy cho một đứa trẻ vô gia cư đang chết đói. Và tôi có thể mát xa lưng cho người nghệ sỹ hàng xóm bị nhiễm AIDS. Và mỗi lần tôi cống hiến một chút nhỏ bé thì thế giớ lại trở nên ngọt ngào hơn một chút, gần với thiên đàng hơn một chút.

Không phải ai trong chúng ta cũng là Jonas Salk. Nhưng chúng ta sẽ phạm phải sai lầm lớn nếu tin rằng sự đóng góp và cho đi của chúng ta cho dù nhỏ bé đến đâu cũng không quan trọng. 365 ngày trong năm, cho dù mưa hay tuyết thì Diane Heinen cũng thức dậy, lái xe đến trạm xăng trên con đường chính ở quê cô, Valley Falls, Kansas (với dân số khoảng 1.200 người). Cô dùng xi đánh giày màu trắng để viết chữ in hoa “Chúc mừng sinh nhật” cho những người sinh nhật vào ngày hôm đó. Cô có danh sách ngày sinh của mọi cư dân trong thị trấn và thậm chí cô còn nhớ ngày sinh của cả những người từng sống tại Valley Falls – cho dù hiện nay họ sống tại Timbuktu.

Chuyện nhỏ ư? Không hề nhỏ đâu nếu bạn hỏi ý kiến người dân ở Valley Falls, những người có tinh thần cộng đồng tuyệt vời.

Ngày Lễ tình nhân năm ngoái, Kitty, bạn tôi bị thất nghiệp. Ngày hôm sau, cô ấy phải trả tiền thế chấp. Cô không biết làm sao để có tiền mua thức ăn cho hai chú chó Grace và Maggie, chứ đừng nói là có tiền trả khoản thế chấp 1.000 đô-la kia.

Theo "họ nói" thì sẽ là khôn ngoan nếu dành cả ngày để gửi sơ yếu lý lịch tìm việc.

Nhưng Kitty quyết định bất chấp lời "họ nói". Cô dành 15 đô-la cuối cùng để mua thiệp Valentine và đồ chơi cho bữa tiệc của trẻ em. Ở phần người nhận cô viết "Gửi bạn của tôi" và ký ở dưới là "Từ bạn của bạn". Cô buộc dải ruy băng màu đỏ quanh cổ của Maggie và Grace, đưa chúng vào xe Mazda Miata của cô và lái xe ra ngoài. Cô gửi thiệp Valentine cùng một chiếc vòng tay nhỏ hoặc máy bay đồ chơi bằng nhựa cho 40 trẻ em, phần lớn đang nằm trọng bệnh viện với ống trợ tim. Cô sẽ bước vào phòng bệnh và nói: "Cô tìm cháu cả ngày rồi đấy."

Ban đầu, các bậc phụ huynh nhìn nhau sửng sốt. Họ nghĩ: "Cái người kỳ lạ này là ai vậy?" Nhưng lũ trẻ thì biết.

Theo Kitty, đó là ngày Lễ tình nhân tuyệt vời nhất mà cô từng có. Đúng vậy, theo lời họ thì cô nên than thở vì không có bạn trai hay không có việc làm. Nhưng nhờ khiếu hài hước và tình yêu thương của mình, cô được nhớ tới như một người vĩ đại.

Phục vụ nhân loại có thể được thực hiện dưới nhiều hình thức nhưng nó luôn bao gồm hành động lan truyền tình yêu thương, trồng người và làm trẻ em mỉm cười. Trên hết, đó là điều duy nhất sẽ khiến bạn cảm thấy hạnh phúc.

3 câu hỏi lớn

SO VỚI NHỮNG GÌ CHÚNG TA NÊN TRỞ THÀNH THÌ CHÚNG TA CHỈ MỚI TỈNH TÁO MỘT NỬA. ĐỐNG LỬA CỦA CHÚNG TA BỊ ẨM ƯỚT, BÈ CỦA CHÚNG TA BỊ THỦNG.

CHÚNG TA ĐANG SỬ DỤNG MỘT PHẦN NHỎ NGUỒN LỰC TINH THẦN VÀ THỂ CHẤT CỦA MÌNH.

—William James

Trong một cuộc thăm dò gần đây, 21% người Bắc Mỹ cho biết họ thường xuyên cảm thấy chán nản. Bạn cũng cảm thấy tương tự, thế thì có gì to tát chứ? Nhưng như Helen Keller từng nói: "Không kẻ bi quan nào từng phát hiện được bí mật của các vì sao hay đi thuyền tới miền đất mới hoặc mở ra Chân trời mới cho tâm hồn của con người." Hãy tự hỏi bản thân mình: "Làm sao mình có thể mở ra chân trời mới cho tâm hồn của con người?" cùng các câu hỏi sau:

1.

Cuộc sống của tôi có ý nghĩa gì?

2.

Tôi sẽ sống như thế nào nếu tôi là người duy nhất trên thế giới?

3.

Tôi làm gì tốt hơn những người khác? Làm sao tôi có thể chia sẻ điều đó với người khác?

Trại huấn luyện tâm hồn

Nhân viên mật vụ!

NẾU CHÚNG TA LÀM NHỮNG VIỆC MÌNH CÓ THỂ THÌ CHÚNG TA SẼ TỰ KHIẾN CHÍNH MÌNH PHẢI NGẠC NHIÊN.

—Thomas Edison

Bài tập: Trong 7 ngày tới, hãy thực hiện cái mà những người sống mang tính xây dựng gọi là "nhiệm vụ bí mật."

Chúng ta tìm kiếm ở mọi nơi – quảng cáo, các buổi hội thảo phát triển bản thân hay trên ghế sofa của bác sỹ tâm thần – và chúng ta vẫn tự hỏi ý nghĩa của cuộc sống là gì.

Sau 20 năm tìm kiếm chúng ta vẫn không rõ mục đích của mình. Chúng ta nghĩ đó có thể là sự nghiệp thành công, là ngôi nhà áp mái nhìn ra cảng biển nhưng Chúa ơi, khi chúng ta cuối cùng đạt được những thứ đó thì lỗ hổng vẫn ở nguyên đó, vẫn yêu cầu được lấp đầy.

Tìm ra con người thật sự của bạn và lý do tại sao bạn ở đây bao gồm việc giúp đỡ người khác. Không có cách nào khác. Việc giúp đỡ có thể ở nhiều hình thức khác nhau, nhưng luôn bao gồm việc truyền bá tình yêu thương, trồng người và làm trẻ em mỉm cười.

Trong 7 ngày tới, hãy thử làm nhiệm vụ bí mật, một bài tập phổ biến dành cho những người thực hiện việc Sống mang tính xây dựng, đây là cách nhìn nhận thế giới dựa vào hành động và tránh xu hướng phân tích thái quá hoàn cảnh và cảm xúc của chúng ta mà chỉ hành động thôi.

Nhiệm vụ bí mật, dù lớn hay nhỏ, phải được thực hiện mà người khác không hề hay biết. Bạn có thể dọn cỏ cho hàng xóm khi họ đi làm. Hoặc để bánh quy trước cửa nhà ai đó. Hãy nhớ rằng không ai được biết bạn là người làm. Việc này giúp lấy đi nhu cầu phải ghi điểm hoặc trông tốt đẹp trong mắt người khác của chúng ta.

Giúp đỡ một cách đơn giản và không ồn ào là khuynh hướng tự nhiên của tâm hồn, khuynh hướng tự nhiên mà nhiều người trong chúng ta vô tình lãng quên. Và mặc dù có thể giúp ích cho người khác nhưng lý do chính chúng ta giúp đỡ các anh chị em của mình là vì nó nhắc chúng ta nhớ tới một thức tế lớn hơn, nó giúp chúng ta xác định được thực tế rằng chúng ta lớn hơn chứng loạn thần kinh của mình hay khi bạn học được cách giúp đỡ và cho đi thì bạn nhanh chóng nhận ra rằng bạn không chỉ là một con số, không chỉ là một hạt bụi nhỏ trong thế giới to lớn và lạnh lẽo.

CHƯƠNG 3
Ban phước nhiều hơn: Quan điểm về lòng tốt

CHÚNG TA ĐỀU NGÃ QUỴ MỘT CHÚT; HY VỌNG RẰNG CHÚNG TA NGÃ QUỴ VÀO NHAU.

—Richard Kenney

Một số người có thể tranh luận rằng trong thế giới với sự ô nhiễm toàn cầu, phân biệt chủng tộc và nạn đói, thì lòng tốt chỉ là "vấn đề mềm", một thứ xa xỉ mà chúng ta chỉ có thể thảo luận sau khi những vấn đề kia đã được giải quyết. Nhưng khi nào chúng ta chưa có được sự tử tế thì mọi kế hoạch lớn và các hành động chính trị khác chỉ là vô ích.

Ngày nay thế giới trở nên trở nên đáng buồn hơn. Người già ngủ trong hộp đựng tủ lạnh. Trẻ em thì chia bè kết cánh. Các giám đốc điều hành trong trang phục complê và cầm điện thoại di động nhưng phớt lờ người già hay trẻ em. Làm sao họ có thể chú ý đến thế giới bên ngoài khi ngồi trong chiếc xe Land Rovers với cửa sổ kính màu? Số còn lại trong chúng ta thì nhún vai. Dường như chúng ta ngày càng cách xa nhau hơn một chút. Nhưng không cần phải như vậy.

Khi chúng ta có được lòng tốt bằng cách chìa tay ra giúp đỡ thì chúng ta có thể thay đổi thế giới. Bằng cách mỉm cười với người xa lạ, vỗ tay khen người khác, chúng ta có thể xâu chuỗi thế giới lại với nhau. Đặt hoa dưới kính chắn gió trên xe của một người lạ hoặc vài đồng xu trong hộp cát trên sân trường có thể là những việc nhỏ nhưng tiếng vang mà chúng tạo ra là rất lớn.

Nhiều người gạt bỏ bộ phim Pay It Forward (tạm dịch: Đáp đền tiếp nối) về một cậu bé 11 tuổi được giáo viên khuyến khích nghĩ về

một ý tưởng có thể thay đổi thế giới. Ý tưởng của Trevor là giúp đỡ 3 người, ba người này sẽ "đáp đền tiếp nối" bằng cách giúp đỡ 3 người tiếp theo, theo các nhà phê bình thì ý tưởng này là "đơn giản hóa mọi việc, không thực tế và quá Hollywood."

Nhưng một lần nữa tôi không đồng tình với những gì "họ nói." Không có gì là đơn giản hóa mọi việc hay nhỏ bé về ý tưởng của Trevor. Lòng tốt là một hành động mang tính cách mạng, một giải pháp triệt để và nó đã thay đổi thế giới của Trevor một cách mạnh mẽ. Ngay cả khi kẻ nghiện ngập bị bắt vào tù, ngay cả khi người phụ nữ cao tuổi đã chết, ngay cả khi Trevor bỏ cuộc trước kế hoạch của mình thì hành động tốt bụng của Trevor đã đơm hoa kết trái. Đứa trẻ này đã khởi động một phong trào mà qua đó mọi người yêu thương nhau, bảo vệ và chăm sóc lẫn nhau. Chuỗi lòng tốt và rộng lượng này cứ dài vô tận không bao giờ kết thúc.

Lòng tốt rất đơn giản nhưng lại rất sâu sắc.

Somebody Loves You, Mr. Hatch (Tạm dịch, Có người yêu ông đó, ông Hatch ạ), một trong những cuốn sách yêu thích của con gái tôi, kể về một người đàn ông cô đơn thường dậy vào lúc 6.30 sáng để đi bộ qua 8 dãy nhà tới nhà máy sản xuất dây giày, nơi ông làm việc. Vào giờ ăn trưa, ông ngồi một mình một góc, uống cà phê và nhai pho mát cùng bánh sandwich mù tạt. Sau giờ làm việc, ông ghé cửa hàng mua giấy và cánh gà tây tươi. Sau bữa tối, ông đọc báo và đi ngủ sớm để có thể dậy sớm và mọi thứ lại bắt đầu.

Vào một ngày thứ 7, người đưa thư mang tới cho ông một bưu kiện, đó là một hộp kẹo với chiếc thiếp nhỏ màu trắng. Bên trong thiếp viết: "Có người yêu ông."

Ông Hatch rất sốc. Khi phủi bụi trong nhà, ông xem đi xem lại hộp kẹo xem cái thiếp còn đó không. Ai đó thật sự yêu mình sao? Đó có thể là ai nhỉ?

Cuối cùng ông đeo chiếc cà vạt màu vàng chấm bi xanh, xịt nước hoa và đi dạo bên ngoài. Ông vẫy chào mọi người, một thay đổi

khiến hàng xóm “ngã ngửa”.

Tại chỗ làm vào thứ 2 tuần sau, ông đến căng tin và chia sẻ hộp sô-cô-la của mình. Sau giờ làm việc, ông đề nghị coi hộ sạp báo để người chủ có thể đến gặp bác sỹ theo hẹn. Thay vì đọc báo sau bữa tối, ông nướng bánh và chia sẻ với hàng xóm. Ông thậm chí còn phủi bụi chiếc đàn harmonica và chơi một vài giai điệu mà ông biết khi còn bé.

Không khí vui vẻ này tiếp diễn trong nhiều tuần cho đến khi người đưa thư quay lại nhà ông với một cái nhìn bẽn lẽn. Ông ta lắp bắp: “À à, ông có nhớ gói bưu kiện tôi mang đến vào ngày Lễ tình nhân không?”

“Có”, ông Hatch ngập ngừng trả lời.

“Tôi e là mình giao nhầm địa chỉ, và nếu tôi không giao lại thì sếp sẽ đuổi việc tôi mất.” người đưa thư lắp bắp.

Ông Hatch đưa lại chiếc hộp cho người đưa thư mặc dù kẹo đã bị những người bạn mới của ông Hatch ăn hết. Bỗng nhiên ông nhận ra: “Hóa ra chẳng có ai bí mật yêu thương mình cả.” Ông quay trở lại chiếc áo thun cũ, thói quen ăn pho mát và bánh sandwich mù tạt một mình trong góc. Ông quên cả trò chuyện với người bán thịt và người bán báo.

Mọi người bắt đầu tự hỏi: “Điều gì xảy ra với ông Hatch thế nhỉ?” Người đưa thư kể chuyện và mọi người cùng xuất hiện trước nhà ông vào một buổi sáng với tấm biển lớn viết: “Mọi người đều yêu ông, ông Hatch ạ.”

Ông khóc vì sung sướng và bước xuống để hòa cùng bạn bè của mình.

Một hành động yêu thương nhỏ cũng có thể tạo ra sự khác biệt trong cuộc sống của ông Hatch. Một hộp sô-cô-la bé tí và chiếc thiệp vài từ. Ai đó yêu ông.

Bên ngoài có hàng nghìn người như ông Hatch và họ đang chờ đợi những từ nhỏ bé này.

Đối thoại tâm hồn

Người dân miền bắc nước Nga biết đến cụm từ "đối thoại tâm hồn." Nó có nghĩa là nói từ trái tim, nói về những điều VĨ ĐẠI. Ông bà ngồi dưới gốc cây sồi già cùng các cháu của mình và nói: "Hãy cùng nói về những ý tưởng vĩ đại nào. Hãy nói về tâm hồn của chúng ta, về những gì quan trọng." Những cuộc đối thoại này có thể kéo dài hàng giờ đồng hồ.

Tại nước Mỹ thậm chí không có cụm từ nào về "đối thoại tâm hồn." Cha mẹ quá bận rộn với nhịp sống hàng ngày nên không có thời gian ngồi trò chuyện với con em của mình rằng: "Con biết không, cha mẹ tin vào điều này. Con đến từ đây. Đây là điều mà bà con từng làm khi bằng tuổi con. Bà hy vọng điều này cho con."

Theo một bài báo trên New York Times, trung bình các bậc cha mẹ dành khoảng 10 phút mỗi ngày trò chuyện với con của mình. Ngay cả các bà mẹ ở nhà làm nội trợ cũng chỉ dành chưa tới 15 phút trò chuyện với các con.

Không kể thời gian bạn hỏi những câu như: "Con đã dọn phòng chưa?" và "Con đã làm bài tập toán chưa?" thì chỉ còn chưa tới một phút cho một nụ hôn ngắn ngủi hay câu nói: "Mẹ yêu con. Và điều đó có nghĩa là gì? "Mẹ yêu con." Chúng ta có ngồi xuống cạnh con mình và nói cho chúng nghe về tình yêu không? Hay chúng ta để chúng tự đưa ra giả định từ những thông điệp mà chúng có được trên truyền hình, từ những bộ phim mà ở đó người đàn ông đẹp trai nhìn vào mắt những nữ hoàng sắc đẹp một cách âu yếm và ngay lập tức tìm thấy tình yêu. Thay vì chỉ nói bằng lời, có lẽ chúng ta nên ngồi xuống và nói cho con mình biết tình yêu là gì. Tình yêu là khi nữ hoàng sắc đẹp sinh con cho chàng trai và chàng trai có mặt vào thời khắc đó để nắm tay nàng. Hoặc khi chàng về nhà muộn nhưng nàng vẫn quyết định tin tưởng chàng. Chúng ta cần dành nhiều thời gian hơn để nói

về những thứ như tình yêu. Về những ý tưởng vĩ đại. Về những giấc mơ lớn. Chứ không phải là: "Con làm bài thi đánh vần thế nào?" hoặc "Ai giấu điều khiển tivi ở đâu rồi?" Mà phải là những cuộc hội thoại về những hy vọng sâu thẳm trong tâm hồn, về sự thất bại, về chính trị, Chúa, cơ thể, con gái hay loại thạch yêu thích.

Trẻ em cần nhiều giờ trò chuyện với những người sẵn sàng làm gương để chúng noi theo. Chúng rất cần nhìn vào phần tâm hồn chưa bị chà đạp của tấm gương đó.

Con bạn cần trò chuyện với bạn, cần nghe những gì bạn nghĩ và cần biết bạn là ai. Chúng cần biết bạn chấp nhận điều gì? Chúng cần nghe bạn nói rằng ý tưởng vĩ đại quan trọng hơn nhiều so với chiếc xe to đẹp, rằng giấc mơ vĩ đại quan trọng hơn nhiều so với chiếc áo khoác da.

Có lẽ đó là lý do vì sao Life's Little Instruction Book (tạm dịch: Sách hướng dẫn về cuộc sống) của H. Jackson Brown lại thành công đến vậy. Ban đầu cuốn sách chỉ là món quà nhỏ cho con trai chuẩn bị đi học đại học bao gồm 511 lời nhắc nhở về cách sống hạnh phúc và bổ ích, nhưng về sau nó được xuất bản và bán được hàng triệu bản.

Về cơ bản, Brown đang có một cuộc "đối thoại tâm hồn" với con trai của mình. Ông nói: "Cha tôn trọng con nên muốn chia sẻ với con những gì mình nghĩ." Khi ông khuyên con trai hãy "đánh giá khu vực dân cư bằng lòng tốt của những người sống ở đó chứ không phải giá trị bất động sản," "hát khi tắm", "không nên hà tiện khi sử dụng các công cụ chạy bằng điện," "đọc sách Lãnh đạo là nghệ thuật của Max Depree", ông không bao giờ nói: "Đây là những gì cha biết và tin tưởng." Con em chúng ta cần kiểu đối thoại tâm hồn như vậy.

Những ai đã xem phim Bull Durham chắc hẳn sẽ nhớ bài phát biểu của Kevin Costner trước Susan Sarandon, một bài kinh cầu nguyện dài bốn phút về việc tin vào "tâm hồn, phần eo phụ nữ, cú phát bóng trong bóng chày, chất xơ thực phẩm, rượu Scotch ngon, rằng các cuốn tiểu thuyết của Susan Sontag là bê tha và tầm thường."

Anh tiếp tục nói: "Tôi tin rằng Lee Harvey Oswald hành động một mình. Tôi tin rằng nên sửa đổi Hiến pháp, nghiêm cấm than bùn nhân tạo. Tôi tin vào việc bầu cử, vào bánh quy sô-cô-la, vào những gì ngọt ngào và vào việc mở quà trong ngày Giáng sinh chứ không phải đêm Giáng sinh."

Tất cả những gì mà nhân vật Annie Savoy của Sarandon có thể nói là: "Trời ơi!" Đó là đối thoại tâm hồn.

Marry, bạn cùng phòng cũ của tôi và tôi từng đối thoại "tâm hồn" hàng giờ liền. Nhiều đêm chúng tôi bắt đầu lúc 10 giờ tối và nói về mọi thứ từ chính trị gia Walter Mondale, tình hình ô nhiễm tại sông Kansas, cho tới việc chiếc áo màu xanh của cô ấy có hợp với chiếc váy họa tiết của tôi không. Chúng tôi sẽ kéo dài cuộc đối thoại tâm hồn này – chính xác hơn là nói ra suy nghĩ của mình – đến tận 2, 3 giờ sáng, cho đến khi một trong chúng tôi quyết tâm nói: "Mình nghĩ chúng ta nên đi ngủ thôi. Không thì chúng ta sẽ không dậy đi làm nổi vào ngày mai." Những cuộc đối thoại này tiếp thêm sinh lực cho chúng tôi. Chúng mở rộng tâm hồn của chúng tôi. Chúng khuấy động trái tim của chúng tôi. Chúng làm chúng tôi trở thành những người vĩ đại hơn.

Chúng ta cần trò chuyện về những việc quan trọng. Sẽ rất dễ quên mất những việc quan trọng trong nền văn hóa sử dụng truyền hình cáp và cửa gara tự động này. Chúng ta dễ quên không vẫy chào hàng xóm chứ chưa nói đến việc trò chuyện từ tâm hồn. Chúng ta không còn ngồi trước sân nhà và hét lên "Xin chào" với hàng xóm. Chúng ta không còn tin vào các vị lãnh đạo của mình, hay quyết định tin tưởng người khác.

Tồi tệ hơn là chúng ta thậm chí không nhận ra sự buồn bã của những thứ chúng ta đã đánh mất.

Những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn

JULIE VÀ BRUCE MADSEN

Từ bỏ tất cả để lan truyền tin tốt

TÔI BẮT ĐẦU TỰ HỎI: CHÚNG TA SẼ LÀM NHƯ THẾ NÀY VỚI CUỘC HÔN NHÂN CỦA MÌNH SAO – LỢP LẠI MÁI NHÀ, LÁNG LẠI LỐI ĐI VÀO GARA, HAY THIẾT KẾ LẠI CĂN NHÀ?

—Julie Madsen

Bruce và Julie Madsen từng sống giấc mơ Mỹ: họ có một căn nhà sang trọng với năm phòng ngủ tại Shaker Heights, khu ngoại ô giàu có tại Cleveland, sự nghiệp thành đạt, có tiền để làm hầu như mọi việc họ muốn.

Nhưng một ngày, sau 10 giờ làm việc tại trung tâm tâm lý riêng của mình, Julie nằm bẹp trên giường và nói với chồng: “Mọi thứ chỉ có vậy sao?”

Cả hai đều làm việc trong nhiều giờ. Julie thì ở trung tâm tư vấn thành công của mình còn Bruce lại gắn bó với công việc quản lý tại General Electric trong suốt 26 năm qua. Có vẻ như cuộc hôn nhân đầy hứa hẹn kéo dài 2 năm của họ đã bắt đầu trở nên nhàm chán. Họ hầu như không có thời gian ăn tối cùng nhau chứ đừng nói đến thảo luận những vấn đề quan trọng đã đưa họ tới gần nhau từ đầu. Cùng với sự chán nản đó là bản tin hàng đêm. Chắc chắn sự hoài nghi và thờ ơ không phải điều duy nhất đang xảy ra tại Mỹ, họ nghĩ vậy.

Julie nói: “Bỗng nhiên tôi thấy rõ rằng mình không còn muốn ngồi trong bốn bức tường và không làm gì khác ngoài lắng nghe Dan Rather mang đến tin xấu.”

Ngay lúc đó, bộ đôi ấp ủ một kế hoạch. Họ sẽ bỏ việc, mua một chiếc xe RV và đi du lịch khắp đất nước để tìm kiếm những câu chuyện mà bản tin hàng đêm đã bỏ qua. Câu chuyện về lòng hy vọng, lòng tin và lòng dũng cảm. Câu chuyện về giấc mơ Mỹ.

“Rất nhiều khách hàng của tôi bị trầm cảm. Và sao họ có thể không bị trầm cảm khi mà suốt ngày phải lắng nghe những tin tức tuyệt vọng từ truyền hình và báo chí?” Julie nói: “Chúng tôi quyết định sẽ làm mọi người biết rằng vẫn còn nhiều điều tuyệt vời đang diễn ra và Mỹ vẫn là một quốc gia tốt đẹp.”

Chỉ trong vòng 4 tháng, họ đã mua một chiếc xe bán tải và xe móc Sunnybrook. Họ từ bỏ công việc với mức lương 120.000 đô-la một năm. Họ rao bán ngôi nhà ngoại ô của mình. Họ bán cả đồ gốm sứ tốt, đồ gỗ cổ và tấm thảm phương Đông của họ.

Julie nói: “Trước đây, chúng tôi chưa hề kiếm sống bằng nghề viết lách, nhưng thế thì sao chứ? Chúng tôi quyết định trở thành nhà báo.”

Tháng 4 năm 1995, thời gian mà bọn khủng bố làm nổ tung tòa nhà liên bang tại thành phố Oklahoma, cả hai bắt đầu thực hiện sứ mệnh kỳ lạ của mình. Vụ nổ bom giết chết 129 người đã khiến họ càng thêm quyết tâm xây dựng hy vọng và tìm ra những điều tốt đẹp. Họ tự gọi mình là những kẻ săn tiền thưởng, tiền thưởng ở đây là “hạnh phúc.” Họ nhanh chóng có được một cột báo hàng tuần tại một số tờ báo ở Ohio. Họ thuyết phục phòng cho vay RV tại Ngân hàng Chase Manhattan thực hiện trang web về cuộc phiêu lưu trên khắp nước Mỹ của họ.

Vậy nếu các nhà báo gipxi chỉ kiếm được 1.100 đô-la một tháng, tức giảm 90% so với mức lương ban đầu của họ, thì sao chứ? Họ đang nghe theo trái tim của mình, suy nghĩ vĩ đại hơn so với lối sống của tầng lớp thượng lưu mà họ phải vất vả làm việc để trang trải.

Điểm dừng chân đầu tiên của họ là công viên RV tại thung lũng Maggie, Bắc Carolina. Họ mời tất cả mọi người ở đó đến ăn cùng. Họ nói: “Hãy mang theo một món ăn và một câu chuyện cảm động.”

Thành công lớn đã đến. Một tháng sau, tờ USA Today đã biết đến nhiệm vụ bất thường của họ và in địa chỉ email của họ kèm theo mỗi bài báo; các câu chuyện bắt đầu đổ tới. Trong 3 năm tiếp theo, hai vợ

chồng sống trong căn nhà di động rộng 76 m^2 với chỉ vẻn vẹn có một vài chiếc laptop, một modem, một điện thoại di động và một máy in nhưng họ đã trở thành “các nhà sưu tầm những điều tốt đẹp”. Họ tới cả 50 bang trên toàn nước Mỹ, thu thập các câu chuyện cho những cột báo mới của mình và cuối cùng viết một cuốn sách gồm 59 câu chuyện về hy vọng.

Đúng như họ nghĩ, cả hai đã tìm ra tin tức tuyệt vời và các câu chuyện về người tốt ở khắp nơi – một linh mục lấp đầm lầy để xây sân bóng cho trẻ, một người tàn tật lái khinh khí cầu, một phụ nữ chơi đàn piano trong nhà điều dưỡng, một họa sỹ làm thánh giá cho các ngôi mộ không tên.

Họ thậm chí chẳng phải vất vả tìm kiếm. Bruce nói: “Các câu chuyện ‘tự’ tìm đến chúng tôi. Chúng tôi thấy chúng đang xếp hàng tại bưu điện hoặc cửa hàng giặt là.”

Julie nói: “Chúng tôi gọi những câu chuyện này là đồng xu từ thiên đường. Chúng gây dựng lại niềm tin ở nước Mỹ và niềm say mê cuộc sống của chúng tôi. Tôi nghĩ nếu tôi không thực hiện chuyến đi đó thì tôi có thể sẽ đánh mất phần lớn khả năng yêu thương của bản thân.”

Ngày nay, hai vợ chồng nhà Madsen sống tại San Francisco, viết sách và một lần nữa chứng tỏ rằng nếu bạn dám bước ra khỏi chiếc vỏ bọc và cam kết sống một cuộc sống cuộc đời như bản thân mong muốn hơn, thì thế giới sẽ “gật đầu đồng ý” và ủng hộ bạn.

Những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn

ANDREA CAMPBELL

Nói "Có" với mọi khả năng

ĐỂ TẠO RA CUỘC SỐNG ĐÁNG MƠ ƯỚC, BẠN PHẢI THEO ĐUỔI NÓ. BẠN TỰ TẠO NÊN CHÍNH VŨ TRỤ CỦA MÌNH. DÙ PHẢI THỰC HIỆN BƯỚC NÀO ĐỂ TẠO RA VŨ TRỤ CỦA MÌNH, BẠN CŨNG PHẢI TỪ BỎ SỰ RỤT RÈ VÀ NỖI SỢ HÃI TRƯỚC ĐÂY ĐỂ BƯỚC TIẾP. ĐỪNG ĐỂ SỰ XẤU HỔ KHIẾN BẠN KHÔNG THỂ THEO ĐUỔI NHỮNG ĐIỀU BẠN MUỐN. ĐIỀU ĐÓ CHỈ KHIẾN BẠN TỰ CHUỐC LẤY THẤT BẠI THÔI. ĐIỀU TỒI TỆ NHẤT CÓ THỂ XẢY RA LÀ BẠN BỊ NGƯỜI KHÁC TỪ CHỐI – VẬY THÌ SAO CHỨ? BẠN VẪN CÒN CÁC BIÊN GIỚI KHÁC VÀ CÁC VÙNG LÃNH THỔ KHÁC ĐỂ CHINH PHỤC. HÃY LUÔN NHỚ ĐIỀU ĐÓ. ĐÓ LÀ ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT.

—Georgette Mosbacher

Andrea Campbell đã dán những câu nói trên trước máy tính của mình. Cho đến nay thì nó rất hiệu quả. Nếu cô để sự xấu hổ đè nặng lên khả năng theo đuổi những gì mình muốn, cô sẽ không bao giờ trở thành tiếp viên hàng không, thợ xây nhà, ca sỹ phòng trà, người huấn luyện khỉ, người ủng hộ trao đổi sinh viên, nhà khoa học pháp y và hiện nay là nhà văn thành công.

Bà mẹ 52 tuổi của 2 đứa con trai trưởng thành nói: “Tôi theo đuổi đam mê của mình dù nó dẫn tôi tới đâu.”

Cô nghĩ lớn trong mọi hoàn cảnh. Và cô có thể làm điều này bởi theo cô, “cô biết vượt qua chính mình.” Mọi thứ xảy ra trong lần phẫu thuật tái cấu trúc mặt thứ hai của cô. Cô không chỉ mắc phải khối u Pindborg rất hiếm, khiến 40% phần hàm của cô bị hủy hoại mà bác sỹ còn phải gỡ bỏ một phần xương hông để tái tạo lại hàm cho cô nên cô phải học lại cách đi. Cô đã học thành thạo các bước đi hai lần – khi còn bé và khi cô 22 tuổi sau khi bị vỡ xương mắt cá chân tại trường đào tạo tiếp viên.

Cô nói: Tôi đang đi xe đạp thì xe lật nhào. Tôi nhìn xuống chân còn đế giày thì nhìn tôi.” Cô phải băng bó trong 6 tháng và do quá đau đớn nên cô buộc phải sử dụng và bị nghiện morphine. Sau khi

tháo băng, cô không chỉ phải tập cử động mà còn phải học đi và cai nghiện morphine.

Vậy là cô từng thiếu mất một phần xương hông và sẽ phải làm vậy một lần nữa. Chỉ khác là lần này, do thiếu xương hàm, nên khuôn mặt cô bị biến dạng, chưa kể cô và chồng còn phải tái thế chấp căn nhà để chi trả cho các chi phí phẫu thuật. Khỏi phải nói, cô đã rất suy sụp.

Cô nói: “Khi bị chấn thương, bạn nhìn những người khỏe mạnh khác và có chút ghen tị: “Tại sao lại là tôi chứ?”

Cô đang ngồi trong phòng đợi phẫu thuật tại Dallas khi khoảng khắc “ồ lên” xảy ra. Bác sỹ ở đây chuyên phẫu thuật cho trẻ em bị dị tật bẩm sinh, phải chịu biến dạng cả đời. Ngồi cạnh cô là 20 trẻ em Nga với nhiều dị tật lớn.

Cô nói: “Một bé gái chỉ có một mắt trên trán, một bé trai khác có bốn lỗ mũi, và đột nhiên tôi nghĩ: Vấn đề của mình đã là gì? Tôi không còn cảm thấy thương cảm cho bản thân nữa.”

Đó thật sự là một bước ngoặt lớn. Cô nhận ra rằng vẻ ngoài, quyền lực và tình dục, những thứ mà phần lớn chúng ta đều coi trọng trong nền văn hóa ngày nay đều không còn ý nghĩa gì cả.

Và cô dành phần đời còn lại để chứng minh điều đó. Một trong những việc cô làm là dành cả trái tim và tâm hồn cho việc viết lách. Các cuốn sách của cô (cuốn sách thứ 7 sẽ ra mắt vào mùa xuân năm nay) viết về rất nhiều chủ đề khác nhau từ những trò chơi tuyệt vời cho các bữa tiệc, tự trị liệu nhờ viết báo và hệ thống tư pháp hình sự.

Trong thời gian viết bài cho tạp chí nghề nghiệp dành cho trẻ em, cô đã phát hiện ra niềm đam mê chính của mình. Khi phỏng vấn M. J. Willard, một nữ nghiên cứu động vật linh trưởng, người đã thành lập một tổ chức phi lợi nhuận có tên Helping Hands, cô bắt đầu quan tâm tới loài khỉ thầy tu mà một nhóm đang đào tạo để hỗ trợ những người bị liệt tứ chi. Tương tự chương trình chó giúp đỡ người mù

thì Helping Hands huấn luyện khỉ chải tóc, bật băng video và cho thức ăn vào lò vi sóng.

Theo Andrea, quan trọng nhất là chúng biết ôm. Chỉ trong 8 tháng, Andrea đã trở thành mẹ nuôi của Ziggy, một chú khỉ thầy tu được sinh ra tại Discovery Island tại DisneyWorld. Cô nói về Ziggy, chú khỉ đã đến với cô khi mới 5 tuần tuổi, bé hơn lòng bàn tay của cô như sau: "Jane Goodall đến châu Phi để nghiên cứu về động vật linh trưởng. Tôi nghiên cứu một con linh trưởng ngay trên tay mình."

"Động vật linh trưởng rất đặc biệt. Tôi biết điều này nghe có vẻ kỳ cục nhưng chúng thật sự thay đổi cuộc đời của bạn. Chúng khiến bạn trở thành người tốt hơn."

Trước hết chúng không quan tâm đến vẻ bề ngoài của bạn hay bạn có bao nhiêu tiền. Thực tế, nếu bạn muốn có hình mẫu cho cuộc sống như bản thân mong muốn thì hãy nghiên cứu về động vật linh trưởng. Andrea nói: "Loài khỉ rất đáng yêu, không có định kiến hay điều kiện gì. Một con khỉ yêu bạn vì nó yêu bạn. Đơn giản chỉ vậy thôi." Con người thì khác, họ trở nên khó chịu, không thoải mái khi ở cạnh người bị liệt tứ chi.

Đó không phải là Andrea. Cô trở thành người ủng hộ nhiệt tình cho những người bị liệt tứ chi. Cô dành 4 năm đi du lịch khắp quốc gia và trò chuyện về hoàn cảnh của họ và làm sao để những con khỉ như Ziggy có thể giúp họ. Andrea nói: "Bạn có thể tưởng tượng nổi một ngày mà không thể tự xúc ăn, tự đánh răng, tự mặc quần áo, tự đi và không được ôm hôn không? Một cuộc sống với nhiều hứa hẹn hơn bỗng nhiên tồn tại với những quy định khác nhau. Tôi gọi người bị liệt tứ chi là những người im lặng và bị tổn thương sâu sắc."

Andrea nói không ai biết rõ những lời nói nhẹ nhàng và lý tưởng cao đẹp của họ sẽ thể hiện bản thân họ như thế nào.

"Tất cả những gì tôi biết đó là thế giới là một nơi tuyệt vời. Và bạn càng tận dụng nó để làm mới mình thì cuộc sống của bạn sẽ càng trở nên tươi đẹp hơn."

Bạn đùa đấy à? Tôi không có thời gian để "Ban phước nhiều." Tôi đang cố gắng để làm xong công việc giặt giũ.

Đó là điều thú vị về Ban phước. Bạn không phải đi đâu hay đăng ký tham gia những điều mới mẻ. Bạn không phải làm tình nguyện. Hay tốn thêm thời gian. Tất cả những gì bạn cần là mở cửa trái tim cho những người đang ở cạnh bạn. Những người xuất hiện hàng ngày trong cuộc sống của bạn. Một số người bạn đã biết. Những người khác bạn sẽ gặp vào ngày mai.

Nhưng hay nhớ điều này. Ban phước cho mọi người trong cuộc sống của bạn cũng đơn giản như nguyền rủa họ hay tồi tệ hơn là lờ họ đi. "Với cả thế giới, bạn có thể chỉ là một người... nhưng với một người... bạn là cả thế giới."

Khi Aimee Bentlage làm cán bộ đào tạo tại Trường luật Drake, bà nhớ tên và mặt của mọi sinh viên đến mức khi họ ghé qua văn phòng, bà có thể chào họ bằng tên. Một điều nhỏ ư? Không hề, nhất là đối với một sinh viên học luật.

Aimee hiện là nhà kế hoạch tài chính, và thay vì tìm kiếm những khách hàng muốn tích trữ nhiều tiền, bà tìm kiếm những khách hàng muốn sử dụng tiền vào mục đích cao đẹp. Và không chỉ vậy, bà còn nghĩ ra nhiều cách thú vị và khác thường để khách hàng có thể sử dụng tiền của họ. Một trong số đó là đưa mọi giáo viên, từ mẫu giáo cho tới trung học đi ăn tối tại một nhà hàng đẹp đẽ.

Minas Demetrious sở hữu một cửa hàng đồ cổ tại địa chỉ số 43, Đại lộ Ninth tại Manhattan. Anh bán mọi thứ từ gạch lát đường họa tiết ngựa vằn của Ý cho tới muối pha lê của Áo. Tuy nhiên, lý do thật sự khiến mọi người ghé thăm cửa hàng đồ cổ này là vì ham thích tâm hồn vĩ đại và trái tim ấm áp của Minas. Với giọng Hy Lạp, anh chào đón mọi người, biết rõ tên từng khách hàng và nếu bạn ghé thăm cửa hàng độc nhất vô nhị của anh thì bạn sẽ nhanh chóng không còn là khách lạ nữa.

Anh có 7 chiếc ghế ko bày bán. Chúng dành cho ông thợ giày 89 tuổi đã nghỉ hưu vẫn đến đây hằng ngày, chúng dành cho người phụ nữ vô gia cư vẫn ghé thăm anh ít nhất một ngày một lần.

Cửa hàng của anh, Thrift and New Shoppe, là nơi gặp gỡ của các nhà văn, luật sư, người bán hàng và người nuốt kiếm. Họ là những người đến từ mọi tầng lớp trong xã hội, với mọi sắc tộc khác nhau. Và Minas dành thời gian để khiến mọi người cảm thấy họ là người nhà của anh. Thứ Ba hàng tuần, "khách quen" còn mang cả gia đình đến cửa hàng để gặp gỡ bạn bè của họ.

Minas nói: "Thật vui khi được là người tốt."

Một việc khác chúng ta có thể làm là nhìn vào chính trái tim mình để nhận ra điểm mà chúng ta vẫn chưa làm tốt. Thay vì nổi giận và nghĩ: "Tại sao họ dám làm vậy?" khi chúng ta nhìn thấy tiêu đề báo về những cảnh sát đánh người vô tội hoặc những nhân viên mang súng đến nơi làm việc, chúng ta có thể nhìn vào những chỗ bị thương chưa lành trong chính trái tim chúng ta. Khi chúng ta cảm thấy giận giữ, chúng ta muốn trả thù bởi ai đó chia tay chúng ta hoặc nói: "Bạn không phải người tôi tìm kiếm." Thay vì đầu hàng và tự hỏi: "Tại sao người ta có thể làm vậy?", chúng ta phải hỏi: "Tại sao tôi có thể làm những điều này?" Làm sao tôi có thể trừng phạt bản thân chỉ vì ăn hết một hộp bánh quế? Hay tự trách móc bản thân vì không quảng giao hơn, hôm nay không chạy bộ hay không (bạn tự điền vào chỗ trống)?

Khi nào tôi cảm thấy bị tổn thương bởi sự bạo lực của chính mình? Đây là câu hỏi mà chúng ta có thể tự đặt ra.

Và khi đặt câu hỏi, chúng ta có thể tiếp tục giúp người xa lạ bê túi đồ của họ, tiếp tục mua những tấm thiệp trị giá 29 xu cho trẻ em trong phòng cấp cứu hay tiếp tục mang bữa trưa của mình đến cho những người già đang sống trong nhà dưỡng lão.

3 câu hỏi lớn

CHO DÙ THẾ NÀO THÌ SỰ TIẾN BỘ TRONG CUỘC SỐNG ĐẾN TỪ SỰ THÍCH NGHI CHỨ KHÔNG PHẢI SỰ TÁO BẠO, TỪ SỰ TUÂN THEO CHỨ KHÔNG PHẢI NHỮNG HAM MUỐN MÙ QUÁNG.

—Henry Miller

Diện tích trung bình của một căn nhà mới xây dựng tại Mỹ đã tăng 33% trong vòng 13 năm vừa qua. Chúng ta có cần nhà to đến thế không? Có lẽ chúng ta nên phấn đấu để có trái tim vĩ đại hơn 33%. Các câu hỏi kỳ diệu khác bao gồm:

1.

Tôi có thể làm gì để khiến cuộc sống của gia đình tôi tươi sáng hơn?

2.

Nếu chỉ còn sống duy nhất một ngày, tôi sẽ làm gì?

3.

Ngày hôm nay tôi có thể biến điều ước gì thành hiện thực cho người khác?

Trại huấn luyện tâm hồn

Trò chuyện vui vẻ hay Cách vượt qua hội chứng "Sợ con người".

MỤC ĐÍCH CỦA TÔI LÀ NÓI HOẶC LÀM ÍT NHẤT MỘT ĐIỀU TÁO BẠO MỖI TUẦN.

—Maggie Kuhn, nhà sáng lập Gray Panthers

Bài tập: *Trong vòng 7 ngày tới hãy trò chuyện với ít nhất 3 người lạ mỗi ngày.*

Tuần này bạn sẽ tiếp xúc với những người đến gần bạn trong vòng 1m. Bạn có thể cười, nháy mắt hoặc hỏi họ xem họ thích nhân vật nào nhất trong bộ phim hài The Three Stooges.

Bạn phải nói chuyện với ít nhất 3 người mới mỗi ngày và vẫy chào mọi chiếc xe bạn nhìn thấy.

Nghe có vẻ ngớ ngẩn ư? Dù sao thì hãy làm đi. Nếu cần, hãy nhắc nhở bản thân rằng từ gốc của silly (ngốc nghếch) là sillig, nghĩa là "hạnh phúc." Và điều "ngớ ngẩn nhất" đó là 3 hành động kết nối đơn giản có sức mạnh giải quyết chứng trầm cảm, chữa khỏi bệnh tật và chấm dứt nạn đói trên thế giới. Hãy nghĩ đi!

Phần lớn người trưởng thành tại Mỹ rất cô đơn và bị cô lập. Nụ cười rạng rỡ của bạn và những cuộc điều tra dư luận có thể là cuộc đối thoại duy nhất họ có trong ngày.

Leo Buscaglia kể câu chuyện về một buổi tối với bạn bè tại một quán bar ở San Francisco:

Cuộc đối thoại diễn ra rất sôi nổi. Chúng tôi chia sẻ về phản ứng trước trò giải trí của một ngày kỳ lạ. Tôi nhìn thấy người đàn ông ở bàn bên cạnh đang ngồi một mình, nhìn chằm chằm vào ly cocktail chỉ còn một nửa. Tôi nói: "Tại sao chúng ta không mời anh ta tham gia với chúng ta nhỉ? Trông anh ta có vẻ cô đơn. Tôi biết cảm giác cô đơn khi ở trong căn phòng đông người."

"Hãy để anh ta yên" tất cả những người khác đều nhất trí như vậy.

CHƯƠNG 4
Tạo sự khác biệt:
Quan điểm về sự cam kết

A

TẤT CẢ CHÚNG TA ĐỀU LÀ NHÀ HOẠT ĐỘNG XÃ HỘI CHO DÙ CHÚNG TA CÓ NHẬN RA HAY KHÔNG.

—Julia Butterfly Hill

Bạo lực học đường đã tăng 41% trong vòng 5 năm qua. Mỗi ngày có 4.000 người chết vì đói – tương đương với việc cứ 15 phút lại có một máy bay phản lực bị tai nạn. Cứ 24 giờ lại có 3 loài biến mất khỏi cuộc sống. 13 triệu trẻ em châu Phi bị mất cha mẹ vì bệnh AIDS.

Đến lúc bạn đọc xong chương này thì một người ở Mỹ sẽ tự kết liễu đời mình và tương tự, một khu rừng nhiệt đới rộng bằng 200 tòa nhà trong thành phố sẽ bị đốt cháy và phá hủy.

Vậy tại sao chúng ta lại ngồi đây? Tôi thì viết. Bạn thì đọc cuốn sách này. Chúng ta phải hành động.

Nhưng, nhưng... tôi có thể làm gì đây? Ngày nào tôi cũng đọc thấy những việc như thế này trên báo chí. Đêm nào tôi cũng nghe thấy trên bản tin. Chẳng có gì mới cả.

Điều mới ở đây là không có lý do nào mà những thảm kịch trên nên xảy ra cả. Điều mang tính cách mạng ở đây là chúng ta – tôi và bạn – có khả năng giải quyết những vấn đề này. Và điều đáng kinh ngạc hơn là chúng ta có thể ngồi đây mà nhìn mọi thứ xảy ra. Có phải là vì chúng ta nghĩ mình không thể làm gì? Hay vì chúng ta tin

rằng đó là việc của người khác? Nếu mỗi chúng ta chọn một lý do, tin vào sức mạnh tạo sự thay đổi của mình thì chúng ta có thể xóa bỏ mọi thảm kịch này và mọi vấn đề trên thế giới trong vòng một năm.

Chẳng hạn, với nạn đói trên thế giới. Balbir Mathur, một doanh nhân tại Wichita, Kansas đã tìm thấy một cái cây đơn giản có lá bổ dưỡng đến mức nó gần như một liều thuốc ma thuật. Lá của cây chùm ngây (tên của loại cây đó) chứa lượng vitamin C cao gấp bảy lần một quả cam, lượng kali cao gấp ba lần một quả chuối và lượng vitamin A cao gấp bốn lần một củ cà rốt. Một cái cây gần như có thể xóa bỏ nạn đó tại một làng nhỏ ở một nước đang phát triển.

Không những thế, hạt giống có thể làm sạch nước, vỏ và rễ cây cũng có thể ăn được và cây có thể phát triển dễ dàng và nhanh chóng trên đất nghèo dinh dưỡng. Kể từ năm 1984, Mathur đã trồng 30 triệu cây chùm ngây trên các nước nghèo khắp thế giới. Mathur nói: "Phép lạ vẫn có thể xảy ra bởi con người tạo ra phép lạ."

Nhưng, nhưng... tôi không gây ra các vấn đề. Tại sao tôi phải làm gì?

Cũng giống như giáo viên lớp hai cũ của tôi từng nói: Không quan trọng ai mở nắp lọ keo, tất cả chúng ta đều bị ảnh hưởng nếu chúng ta không đậy nắp lại.

Nhưng, nhưng... không phải chính phủ hay các dịch vụ xã hội nên làm gì đó sao?

Chính phủ và các dịch vụ xã hội không thể giải quyết mọi vấn đề của chúng ta. Làm sao họ có chịu trách nhiệm hết những thiệt hại được tích lũy do hàng triệu cá nhân gây ra?

Đó là tin xấu.

Tin tốt là chúng ta có thể. Chúng ta. Tôi và bạn. Một người thật sự có sức mạnh để tạo ra sự khác biệt. Nếu vẫn cần cải cách chăm sóc y tế, cải tiến giáo dục và cần làm những thứ khác trở nên tốt đẹp hơn thì chúng ta vẫn có việc phải làm.

Nhưng, nhưng… Tôi không phải kiểu người làm việc trong bếp nấu súp.

Ai nói bạn phải làm việc trong bếp nấu súp? Cathy Runyan-Svacina tạo ra sự khác biệt với đá cẩm thạch. Đúng vậy, đá cẩm thạch. Cô nổi tiếng tại quê hương Kansas của mình với tên gọi "người phụ nữ đá cẩm thạch" và cô sử dụng bộ sưu tập hàng triệu loại đá cẩm thạch, bộ sưu tập lớn nhất thế giới, của mình để lan truyền tình yêu thương. Cô không chỉ viết một cuốn sách có tên Knuckles Down! với 35 trò chơi với đá cẩm thạch mà còn phát triển chương trình "Shoot Marbles, Not Drugs" (tạm dịch: Sử dụng đá cẩm thạch, không dùng ma túy) mà cô giới thiệu tại các trường học trên khắp thế giới và tạo ra "Kindness Marble" (tạm dịch: Đá cẩm thạch nhân ái) được phân phối khắp thế giới.

Sau khi con gái của cô (1 trong 5 đứa con của Cathy) bị gãy cổ trong tai nạn ô tô thì Cathy và con gái đã làm hàng trăm Đá cẩm thạch nhân ái với nhiều màu sắc khác nhau, không viên nào giống viên nào và đóng gói chúng với tên gọi "Truyền thuyết về đá cẩm thạch nhân ái." Theo truyền thuyết, người nào có Đá cẩm thạch nhân ái phải khởi đầu ngày mới với viên đá cẩm thạch ở túi bên trái. Mỗi khi làm được một việc tốt thì người đó có thể chuyển viên đá sang túi bên phải. Và theo Cathy thì không ai nên đi ngủ mà không có viên đá ở túi bên phải.

Mặc dù bộ sưu tập đá cẩm thạch – cho dù là bộ sưu tập lớn nhất thế giới – không phải là một việc lớn nhưng Cathy học được rằng "nhờ những việc nhỏ và đơn giản mà những điều vĩ đại có thể xảy ra."

Nhưng nhưng… tôi không có tiền.

Maizie DeVore, một người phụ nữ 82 tuổi đã lên chức bà ở Eskridge, Kansas, người sống lâu hơn cả hai người chồng và 1 trong 4 đứa con của mình, cũng không có tiền. Nhưng điều đó không khiến bà ngừng nghĩ ra ý tưởng lớn về việc xây hồ bơi công cộng cho trẻ em tại thị trấn chỉ có 500 người.

Trong vòng 30 năm, bà quyết tâm thu nhặt lon nhôm và kim loại phế liệu, đan khăn phủ giường và làm mứt từ quả dâu dại, bà bán tất cả những thứ đó để lấy tiền làm quỹ xây hồ bơi. Hai ngày một tuần, bà đi lùng thùng rác và đi khắp các con đường của thị trấn đề tìm lon vứt đi. Khi bà làm diễn viên quần chúng trong bộ phim Sarah, Cao lớn và Chất phác của Hallmark Hall of Fame với sự tham gia của Glenn Close, DeVore –đáp lại quảng cáo tìm phụ nữ nông thôn có gương mặt bị phong hóa trên báo địa phương – thậm chí còn thuyết phục Close quyên góp 2.000 đô-la.

Cuối cùng vào tháng Bảy năm 2001, ước mơ xây hồ bơi cho trẻ em địa phương của DeVore cũng thành hiện thực. Hồ bơi với kích thước 12 x 22m được mở ngay đối diện ngôi nhà của bà, và bà đã mặc bộ đồ bơi mua năm 40 tuổi, là người đầu tiên khai trương hồ.

Nói về tiền. nhà hoạt động xã hội vĩ lớn Buckminster Fuller từng nói rằng nếu tiền bạc trên thế giới được chia đều cho mọi người thì mỗi chúng ta sẽ có 1,3 triệu đô-la.

Nhưng, nhưng... tôi không có thời gian.

Tôi không phủ nhận là phần lớn chúng ta cam kết quá nhiều, quá căng thẳng và mệt mỏi. Nhưng tôi phải đặt ra câu hỏi sau:

Tại sao?

Bạn có thật sự cần đi làm móng hàng tuần không? Các tập phim sitcom Seinfeld có thật sự quan trọng với hạnh phúc của bạn thế không? Gandhi từng nói rằng nếu ông có một ngày bận rộn thì ông chỉ cần thêm việc thiền vào danh sách cần làm. Nếu không ông sẽ không bao giờ hoàn thành mọi việc.

Để có thời gian, bạn chỉ cần dành thời gian mơ mộng. Hãy mang tới phép thuật cho bản thân mình. Khi tâm hồn bạn tràn đầy sự bí ẩm và niềm đam mê thì bạn sẽ không thể không tìm ra thời gian.

Nhưng, nhưng... tôi quá trẻ, quá già, quá ....(Điền vào chỗ trống)

Nkosi Johnson mới chỉ 7 tuổi. Cậu bé bị AIDS giai đoạn cuối và chỉ nặng chưa tới 14kg. Nhưng hàng ngày cậu bé vẫn nói về tầm quan trọng của tình yêu và sự chấp nhận. Cậu mở cửa một nơi nương tựa tại Johannesburg, Nam Phi cho những đứa trẻ bị mất cha mẹ do bệnh AIDS.

Doris Haddock đã 90 tuổi khi đi bộ từ Los Angesles đến Washington, D.C để cổ vũ cho phong trào cải cách tài chính. Bất chấp tình trạng mất nước, tuyết, băng, bệnh viêm khớp và bệnh phổi, hàng ngày bà đi bộ khoảng 16km cho đến khi đặt chân lên thềm Điện Capitol và thuyết phục các thành viên trong Quốc hội ngừng nhận tiền từ các nhóm lợi ích đặc biệt. Bà nói: “Chúng ta có trách nhiệm chăm sóc lẫn nhau và chúng ta lập ra chính phủ vì lý do này. Nếu chúng ta mất quyền kiểm soát của chính phủ thì chúng ta mất khả năng chăm sóc lẫn nhau.”

Số năm không quan trọng, ngoại trừ đối với pho mát.

Nhưng, nhưng… tôi chỉ có một.

Tất cả những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn trong cuốn sách này cũng chỉ có một mình. Một người có thể tạo ra sự thay đổi lớn. Chúng ta không bao giờ được quên sự thật đó. Marian Wright Edelman nói: “Khi cố nghĩ cách tạo ra sự khác biệt lớn, chúng ta không được bỏ qua nhiều sự khác biệt nhỏ hàng ngày mà chúng ta có thể tạo ra và qua thời gian chúng sẽ gộp lại và tạo thành sự khác biệt lớn.”

Những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn

JULIA BUTTERFLY HILL

Không chịu rời khỏi tổ chim rộng 55 mét để cứu cây 1.000 tuổi

ĐỪNG BAO GIỜ ĐÁNH GIÁ THẤP SỨC MẠNH HÀNH ĐỘNG CỦA MỘT NGƯỜI.

—Julia Butterfly Hill

Julia Butterfly Hill chỉ 23 tuổi khi cô quyết định sống cuộc đời như bản thân mong muốn. Ban đầu đó không phải là lựa chọn có ý thức. Cô vừa gặp tai nạn ô tô khủng khiếp, xương sọ của cô đập vào tay lái và khiến cô khó đi lại, trò chuyện cũng như làm nhiều việc mà phần lớn chúng ta cho là đương nhiên. Cuối cùng khi cũng làm được những việc đó bình thường, cô nhận ra đã đến lúc thoát ra khỏi cuộc sống cũ của cô ở Arkansas. Cô quyết định tìm kiếm sự giác ngộ ở vùng Viễn Đông. Trước khi đến đó, cô gặp một nhóm người ôm cây tại California, đó là cách cô gọi họ khi còn ở Arkansas. Khi đi lang thang trên bờ biển đã mất ở California, cô bắt đầu cảm thấy sự đồng cảm với những cây gỗ đỏ khổng lồ. Cô cảm thấy xúc động trước vẻ đẹp và sức mạnh của chúng. Cô bắt đầu nghe thấy một giọng nói gợi ý rằng thay vì đi Ấn Độ, số phận của cô nằm đâu đó giữa khu rừng già này.

Khi cô nghe nói Pacific Lumber lập kế hoạch biến toàn bộ khu rừng gỗ đỏ nghìn tuổi này thành sân sau của ai đó, cô quyết định hành động.

Ngày 10 tháng 12 năm 1997, ở tuổi mà phần lớn các cô gái khác sẽ khởi nghiệp hoặc lập gia đình hay thậm chí là làm mẹ thì cô đã hôn tạm biệt mặt đất và trèo 55 mét lên một cây gỗ đỏ khổng lồ. Đến khi trăng tròn, bằng cách sử dụng thiết bị leo trên đá mà cô chưa từng nhìn thấy trước đó chứ chưa nói là sử dụng, cô đã leo tương đương với 18 tầng nhà để tới một bục rộng 2x3m. Cô thề sẽ ở đó cho đến khi Công ty Pacific Lumber và tập đoàn mẹ của nó, Maxxum đồng ý tha cho cái cây được sống.

Cô ngồi một mình trên bục này trong suốt hai năm và tám ngày. Cô dùng một tảng bơ thực vật làm chỗ đi vệ sinh, dùng nến để lấy ánh sáng và dùng một bếp đơn sử dụng khí prôban để nấu ăn.

Bạn đồng hành duy nhất của cô là một nhóm nhỏ nhân viên hỗ trợ, cứ vài ngày họ lại đi bộ khoảng hai km trên địa hình gồ ghề, dùng ròng rọc gắn với một chiếc xô, họ cung cấp các thiết yếu phẩm cho cô và cho cô biết tin về sự giận dữ ngày càng lớn của tập đoàn.

Cô đã bất chấp gió mạnh 145km/h, cái lạnh tê người, cảnh sát với loa phát thanh và trên hết là lời đe dọa trục xuất từ Tập đoàn Maxxum hùng mạnh, họ dường như cho rằng dọn sạch các cây gỗ đỏ khổng lồ là quyền kinh tế của họ.

Những cái cây đã ở đây trước khi Christopher Columber ra đời thì sao chứ? Chỉ còn 3% trong số 8.000 m² rừng khổng lồ còn sống sót thì sao chứ? Vào ngày 1 tháng 1 năm 1998, việc phát quang đã gây ra vụ sạt lở đất làm phá hủy nhà ở của 7 gia đình thì sao? Họ vi phạm 250 điều trong Bộ luật Bảo vệ rừng California thì sao? Chile đã tuyên bố không cho phép chặt phá cây aclerce, giống loài cây gỗ đỏ của California, cho dù chúng mọc ở đâu? Chúng ta là người Mỹ và kiếm tiền là quyền cơ bản của chúng ta.

Nhưng Julia Butterfly Hill cũng là người Mỹ và cô có quyền theo đuổi trái tim mình, thực hiện hành động bất phục tùng dân sự nếu buộc phải thế.

Ban đầu việc phải sống một mình trên cái bục bé tí không được che chắn gì ngoài những tấm vải dầu có vẻ rất cô đơn và đáng sợ. Cô tự khiến mình bận rộn bằng cách làm thơ trên mặt sau của hộp đựng thức ăn, tập thể dục bằng cách leo trèo trên các cành cây. Cô tuyên bố cái cây mà cô đặt tên là Luna trở thành bạn thân của cô, trò chuyện với cô, hướng dẫn cô cách “uốn cong và rủ xuống”, và thậm chí là khóc lớn bằng nhựa cây khi nhìn các anh chị em của mình bị sát hại vì chủ nghĩa tiêu dùng đại chúng.

Lời từ chối sống cuộc đời nhỏ bé của Hill đã trở thành bàn đạp cho người khác. Cô đã thu hút được nhiều người nổi tiếng như Woody Harrelson, Bonnie Raitt và Joan Baez, họ đã đi bộ hơn 3km đến rừng thăm cô. Cuối cùng cô trở thành người nổi tiếng theo cách của mình, nhận được các buổi phỏng vấn về điện thoại sử dụng năng

lượng mặt trời từ Newsweek, CNN và nhiều tổ chức khác. Tạp chí George còn bình chọn cô là một trong 10 người có tầm ảnh hưởng lớn nhất năm 1999 và Robert Duvall đã mua bản quyền phim cho cuốn sách của cô, Di sản của Luna.

Khi chúng ta quyết định sống cuộc đời như bản thân mong muốn, rất nhiều điều có thể xảy ra.

Từ hành động yêu thương của Hill – theo cách gọi của cô – cô đã cứu sống Luna. Cuối cùng, khi cô xuống đất vào ngày 17 tháng 12 năm 1999, Tập đoàn Maxxum đồng ý để Luna sống cùng hơn 11.000m² đất xung quanh cây. Để tiếp tục công việc của mình, Hill thành lập tổ chức có tên Vòng tròn cuộc sống nhằm thúc đẩy cuộc sống hài hòa với thiên nhiên.

Những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn

MAUREEN KUSHNER

Luôn tìm kiếm tiềm năng lớn nhất

SẼ KHÔNG BAO GIỜ CÓ HÒA BÌNH TRÊN THẾ GIỚI NẾU CON NGƯỜI KHÔNG NHẬN RA SỰ LINH THIÊNG, PHÉP LẠ, SỰ NỒNG ẤM VÀ VẺ ĐẸP CỦA MỌI TRẺ EM.

—Shlomo Carlebach

Maureen Kushner có một giả thiết. Nếu bạn nói về công việc của mình sau khi đã kết thúc giờ làm thì có lẽ bạn đã tìm ra niềm đam mê của mình. Nếu bạn không thể đợi đến lúc được về, xem đồng hồ 5 phút một lần để biết sắp đến 5 giờ chưa thì có lẽ bạn nên tiếp tục tìm kiếm.

Cô nói: “Các nghệ sỹ, vũ công luôn nói về công việc của mình. Và đó là cảm giác của tôi đối với nghề giáo. Tôi yêu nghề giáo.” Kushner

thật sự đã tìm ra niềm đam mê của mình – không đơn giản là dạy học mà còn truyền đến giấc mơ lớn cho những trẻ em không có nhiều cơ hội.

Trong 25 năm, cô dạy vẽ và viết văn sáng tạo tại trung tâm thành phố New York – trước tiên tại Harlem và sau đó là tại Washington Heights, một trường đông học sinh mà ở đó học sinh thường đi qua chỗ người ta buôn bán ma túy có vũ khí và nhìn thấy cảnh nổ súng khi đến lớp. Một trong số học sinh của cô nói: “Đây không phải khu vực của ông Roger.”

Do nhiều học sinh của cô đến từ các gia đình nhập cư và tiếng Anh chỉ là ngôn ngữ thứ hai nên chúng không xếp thứ hạng cao trong các bài kiểm tra thành tích. Nhưng đến khi được Maureen dạy dỗ, 90% học sinh xếp trong top mười quốc gia về đọc và toán – một bước nhảy vọt khiến các nhà quản lý sốc đến nỗi họ phải kiểm tra đi kiểm tra lại vài lần để đảm bảo họ không nhầm lẫn. Rất nhiều học sinh của cô nhận được học bổng tại các trường danh giá dành cho học sinh giỏi tại đầu kia của thành phố.

Cô giáo cởi mở chia sẻ: “Tôi bước vào mọi phòng học và nói: ‘Tiềm năng lớn nhất ở đây là gì?’.” Sự nhiệt tình và tình yêu cái đẹp của cô đã lan truyền khắp nơi.

Để phát hiện tiềm năng đó, cô thường buộc phải tư duy nhiều hơn, đột phá hơn. Chẳng hạn tại Washington Heights, cô dạy trẻ em đọc và viết bằng cách thành lập Câu lạc bộ hài kịch. Trong khi dạy thay cho một trong số những lớp khó bảo nhất trường, cô chợt phát hiện ra một bức tranh biếm họa mà ai đó khắc trên bàn.

Maureen nói: “Đó là hành động phá hoại nhưng bức tranh thật tuyệt vời, thật chi tiết, thật chính xác và đầy sức biểu cảm.” Ngay lập tức cô tìm ra “kẻ phá hoại” và bổ nhiệm học sinh đó làm họa sỹ tranh biếm học cho Câu lạc bộ hài kịch mới và tìm ra nhiều học sinh khác cũng thích vẽ tranh, viết truyện và đóng kịch. Dưới sự hướng dẫn nhiệt tình của cô trong 12 năm, Câu lạc bộ hài kịch đã sản xuất ra 18 bộ truyện cười – bao gồm một cuốn sách tô màu phản đối mua bán

ma túy, một quyển từ điển ngược và sách Alf-Laugh-a-Bet, sách ngữ pháp dành cho khách du lịch, 15 chương trình biểu diễn và vô số các bức tranh tường và áp phích.

Cuộc diễu hành truyện tranh vì hòa bình của họ, một bức tranh tường dài 12 m với các nhân vật hoạt hình từ khắp nơi trên thế giới, xuất hiện tại Liên Hợp Quốc và Moscow. Sau khi được đích thân mời đến đài phát thanh RCA để xem một bộ phim Whoopi Goldberg, bọn trẻ trong câu lạc bộ viết một cuốn sách có tên Whoopi's Whoppers về bộ tóc kỳ lạ của diễn viên hài. Không lâu sau đó, 400 đứa trẻ muốn tham gia câu lạc bộ của Kushner.

Kushner, người yêu cầu bọn trẻ phải đọc ít nhất 20 cuốn sách hài hước mỗi năm, hơn cả số sách chúng phải đọc tại lớp tiếng Anh, nói: "Bọn trẻ vui đến nỗi chúng không nhận ra chúng đang học bài. Sự hài hước giúp chúng đạt được trạng thái ổn định mới, truyền cảm hứng, đáp lại tiếng gọi cao hơn." Khi Maureen mới đến City College tại New York, cô nghĩ mình thích khoa quan hệ quốc tế nhất. Cha mẹ cô khăng khăng bắt cô học một vài tín chỉ về giảng dạy đề phòng cô cần đến. Để được học sau đại học, cô bắt đầu đi dạy thêm tại New York. Cô ngạc nhiên trước những gì mình tìm thấy ở đó, cô say mê với tiềm năng của các học sinh đến mức cô đổi nghề gần như ngay lập tức.

Cô nói: "Đôi khi bạn thấy một đứa trẻ thật nhàm chán. Và sau đó – nếu bạn làm đúng – bạn sẽ thấy thế giới bên trong chúng. Đằng sau những khuôn mặt trông có vẻ chán nản là cả một thế giới đầy hy vọng."

Đối với Kushner, giảng dạy là một nghệ thuật và cô đã cống hiến cả cuộc đời mình để nuôi dưỡng tiềm năng lớn của trẻ.

Và mặc dù rất tự hào về những thay đổi lớn về điểm thi, nhưng cô cũng rất tự hào khi đã mang đến cho học sinh của mình một mục đích để tin tưởng – cho dù đó là việc dọn sạch sông Hudson, một việc mà một lớp học sinh lớp 4 của cô đã làm với một chiếc thuyền

nhỏ của Pete Seger, Clearwater hay giải quyết xung đột, một việc mà cô liên tục làm thông qua các trò chơi và các tiểu phẩm.

Năm 1994, Bộ giáo dục Israel đề nghị cô đến với trẻ em ở Israel. Dùng tiền tiết kiệm cá nhân để mua văn phòng phẩm, cô đã đi bộ hoặc đi xe bus tới các trường trên khắp Israel để giới thiệu hội thảo "Hòa bình nhờ sự hài hước" đầy sáng tạo của cô cho trẻ em Do Thái, Ả Rập, Druze và Bedouin. Cô dạy chúng cách thể hiện bản thân qua việc vẽ tranh, tô màu và kể chuyện cười. Một cuộc triển lãm với 45 tác phẩm của trẻ em đã diễn ra khắp 40 thành phố ở Mỹ, bao gồm Philadelphia trong Hội nghị quốc gia Đảng Cộng hòa năm 2000.

Không ai hy vọng rằng "Hòa bình nhờ sự hài hước" có thể giải quyết các xung đột trong quốc gia đầy chiến tranh này nhưng bằng cách để trẻ em sáng tạo để thể hiện cảm xúc của mình, bằng cách dạy chúng về lòng khoan dung và thấu hiểu thông qua truyện cười, như Maureen nói: "Nếu một trong những đứa trẻ này nhớ về trải nghiệm này sau nhiều năm" thì biết đâu...

Maureen nói: "Khi bạn bắt đầu cười và sáng tạo, bạn quên việc ném thức ăn khắp phòng. Bạn quên việc bán ma túy. Bạn quên kẻ tử thù của mình. Tôi không thay đổi con người. Tôi chỉ đưa họ tới một nơi ý nghĩa hơn và khác biệt."

Cô nói: "Khi bọn trẻ lắng nghe trái tim mình và phát hiện ra phần tươi đẹp nhất trong chúng thì hòa bình hoàn toàn có thể xảy ra." Ngày 19 tháng 2 năm 1995, ngày mà cuộc triển lãm các bức tranh của bọn trẻ được mở tại Knesset, tòa nhà Quốc hội của Israel thì bọn khủng bố đã cho nổ tung xe bus Jerusale số 18, giết chết gần hết số người trên xe. Bảy nguời đứng đầu các bang, bao gồm Vua Hussein và Hosni Mubarak, những người cam kết sẽ tham dự buổi lễ, đã không tới. Maureen tự hỏi liệu buổi khai trương có diễn ra hay không.

Cô đi lại khắp các tầng ở Knesset khi một chiếc xe buýt lớn chở trẻ em khắp Israel đi tới, trẻ em từ chương trình của cô, trẻ em từ

mọi chủng tộc và nền văn hóa khác nhau. Cô vừa khóc vừa nhìn từng đứa trẻ nắm tay nhau bước xuống xe.

Đúng vậy, cha mẹ bọn trẻ có thể không ưa nhau nhưng bọn trẻ, những người được khai sáng bởi tầm nhìn của Maureen về "những khả năng vô hạn của một thế giới tốt đẹp và tươi sáng hơn", có thể tạo ra sự khác biệt.

10 người tốt

Trong Kinh thánh có câu chuyện về Sodom và Gomoraah, hai thành phố từng tồn tại ở Đất thánh. Đó là một câu chuyện khá ấn tượng. Ở đó diễn ra các bữa tiệc (theo Chúa là quá nhiều) và con người bị biến thành muối (điều này xảy ra với vợ của Lot khi quay lại để nhìn pháo hoa). Khi Chúa nói với Abraham rằng Chúa sẽ phá hủy hai thành phố thì Abraham đã cầu xin lòng thương xót.

Abraham nói: "Nếu tôi tìm thấy 50 người ngay thẳng thì sao?"

Chúa nói: "Được. Vậy thì ngươi có thể giữ lại thành phố của mình."

Một vài ngày sau Abraham quay lại và hỏi: "Vậy 45 hay 40 người có được không?"

Một lần nữa Chúa đồng ý.

Cuối cùng, sau nhiều lần tìm kiếm và cầu xin nỉ non, Abraham xin xuống còn 10 người.

Chúa đồng ý cứu giúp Sodom và Gomorrah nếu Abraham có thể tìm ra 10 người tốt.

Tôi thích nghĩ về câu chuyện đó khi thế giới dường như vượt quá sức chịu đựng của tôi, khi tôi nghe về chuyện những đứa trẻ 16 tuổi bắn súng vào bạn bè cùng trang lứa, những đứa trẻ 6 tuổi bị ông mình hãm hiếp. Khi tôi bắt đầu tự hỏi rằng một người như tôi có thể

tạo ra sự khác biệt gì. Tất cả những gì tôi cần nhớ là nếu tôi có thể tìm ra 9 người tốt nữa thì chúng tôi có thể cứu cả thế giới.

Tôi đố bạn dám ngừng đi theo đám đông. Hãy tham gia vào một lý tưởng cao đẹp. Hãy bắt đầu một cuộc thập tự chinh.

3 câu hỏi lớn

ĐÂY LÀ NIỀM VUI ĐÍCH THỰC TRONG CUỘC SỐNG, ĐƯỢC DÙNG CHO MỤC ĐÍCH MÀ BẢN THÂN BẠN COI LÀ MỤC ĐÍCH CAO ĐẸP. CUỘC SỐNG KHÔNG PHẢI NGỌN NẾN NGẮN NGỦI. NÓ LÀ NGỌN ĐUỐC TUYỆT ĐẸP MÀ BẠN PHẢI GIỮ LẤY VÀ LÀM NÓ RỰC CHÁY TRƯỚC KHI TRAO CHO THẾ HỆ TƯƠNG LAI.

—George Bernard Shaw

Năm 1999, 400.000 người Mỹ đã phải chi tiền để đi hút mỡ. Trong năm đó, 12 triệu người chết vì đói. Có lẽ thay vì hỏi: "Tôi có thể tìm bác sỹ hút mỡ ở đâu?" thì chúng ta nên đặt ra những câu hỏi sau:

1.

Hôm nay làm sao tôi có thể mở rộng trái tim và yêu thương đồng loại hơn?

2.

Làm sao tôi có thể thành thực với bản thân hơn?

3.

Làm sao tôi có thể nhìn rõ cuộc sống hơn và tạo ra nhiều sức mạnh hơn trong cuộc sống của mình?

Trại huấn luyện tâm hồn

CHỌN MỘT LÝ TƯỞNG, BẤT KỲ LÝ TƯỞNG GÌ CHÚNG TA ĐỀU Ở TRONG BÙN LẦY NHƯNG MỘT SỐ TRONG CHÚNG TA BIẾT NHÌN LÊN CÁC VÌ SAO.

—Oscar Wilde

Bài tập: *Chọn một anh hùng – một người như Balbir Mathur (www.treesforlife.org) hoặc Julia Butterfly Hill (circleoflifefoundation.org) – và tìm hiểu mọi thứ có thể về lý tưởng của họ. Ghi lại để sau này dùng, kiểm tra trên Internet, đến thư viện.*

Tại Canada có một tổ chức hướng đạo sinh có tên Beaver Scouts. Khẩu hiệu của họ? Tôi hứa sẽ yêu Chúa và chăm sóc thế giới.

Thật là một nghĩa cử cao đẹp. Thế giới của chúng ta sẽ ra sao nếu chúng ta có thể chăm sóc cho thế giới nhỏ của mình. Nếu chúng ta nhận trách nhiệm tìm hiểu mọi người sống cùng khu phố hay khu chung cư của mình. Một người sống cuộc đời như bản thân mong muốn sẽ biết tên của mọi đứa trẻ, mọi thú cưng trong khu phố mình sống. Không cần nhiều thời gian thì mới tạo ra được sự thay đổi. Hãy mời người mẹ đơn thân trong khu phố của bạn đến ăn bánh. Hãy dạy cho con của cô ấy lời bài hát mà bạn biết hồi bé. Hãy mời họ đến chơi bài. Hãy kể cho họ về con của bạn.

CHƯƠNG 5
Tưởng tượng phong phú: Quan điểm về sự sáng tạo

NẾU TRÁI TIM KÉO BẠN VỀ MỘT HƯỚNG CHỨA SỰ BÍ ẨN VÀ ĐIỀU KỲ DIỆU THÌ HÃY TIN TƯỞNG VÀ NGHE THEO NÓ.

—David Wilcox, *một trong những nhạc sỹ yêu thích của tôi*

Cho dù tôi rất thích Thánh Francis của Assisi nhưng tôi vẫn phải nói rằng tôi thích những người điên rồ hơn. Những người ôm cây, lái xe máy Harleys, đeo khuyên mũi. Những người có tư duy khác biệt. Bất chấp sự ham thích bất thường này nhưng phần lớn thời gian tôi vẫn cảm thấy như chất keo gelatin không vị. Đúng là tôi muốn nổi loạn nhưng tôi cũng muốn mọi người thích mình. Vì vậy tôi tuân theo các quy tắc. Cắt cỏ trong sân. Để ý chân khi bước để biết mình đang đi đúng.

Một ngày tôi thức dậy và nhận ra rằng con người táo bạo và sáng tạo của mình đã nhường chỗ cho một người lạ cô đơn. Thay vì chạy theo bầy sói tôi lại chèo thuyền với con lemmut. Những ý tưởng ngốc nghếch của tôi, những ước mơ kỳ quặc của tôi đã bị bỏ mặc cho héo úa trên bờ cỏ xanh mơn mởn của vùng ngoại ô.

Tôi không biết nó đã xảy ra như thế nào. Điều đó cũng giống như ếch và nước. Bạn không thể ném ếch xuống nước khi nước đang sôi. Nó sẽ nhảy ra khỏi nước trước khi bạn kịp nói: "Chân ếch chiên giòn." Nhưng nếu bạn đun sôi nước dần dần thì con ếch sẽ không nhận ra rằng mình đang bị luộc sống.

Tương tự, nếu có sức mạnh nào đó cố "luộc chín" sự độc đáo trong chúng ta thì chúng ta sẽ đề phòng ngay lập tức. Nhưng nếu làm dần dần thì chúng ta sẽ đồng ý tuân theo, từ bỏ mọi thứ thú vị và độc

đáo và “đích thực là chúng ta.” Tưởng tượng phong phú là đột phá, là nhảy ra bên khỏi nước sôi cho dù bạn đã bị luộc trong bao lâu. Nó đồng nghĩa với việc nói rằng: “Tôi ở đây.” Nói rằng: “Tôi quan trọng. Tôi đại diện cho một điều gì đó. Tôi chưa bao giờ và sẽ không bao giờ là người vô hình.”

Tất cả chúng ta đều có nhiều thứ cần thể hiện. Chúng ta có nhiều suy nghĩ trong đầu, nhiều giấc mơ cháy bỏng. Nhưng thay vì thể hiện bản thân, chúng ta lại mua thiệp Hallmark và để người khác nói hộ chúng ta. Khi những người chúng ta yêu thương nhất tốt nghiệp trung học, kỷ niệm một ngày lễ, chúng ta dựa vào “các chuyên gia” để thể hiện tình cảm của mình cho sự kiện có một trong đời này. Tôi có muốn nói những điều trong tấm thiệp in hoa hay trong tấm thiệp kẻ sọc màu xanh?

Khi chúng ta không thể hiện bản thân, khi chúng ta nén lại sự giận dữ, sợ hãi và vui mừng thì chúng ta tách bản thân mình khỏi sự sống trong cuộc đời.

Rollo May từng nói trong cuốn sách nổi tiếng của mình, Lòng dũng cảm để sáng tạo: “Nếu bạn không thể hiện những ý tưởng độc đáo của mình, nếu bạn không lắng nghe chính mình thì bạn đã phản bội bản thân mình.”

Cho dù các nỗ lực sáng tạo của bạn không bao giờ được công bố cũng không quan trọng. Cho dù bạn giành giải thưởng hoặc trở nên nổi tiếng cũng không quan trọng. Điều quan trọng là bạn sẵn sàng và có thể thể hiện con người và cảm xúc của mình.

Chúng ta đều có cảm xúc. Đó là lý do tại sao bạn cảm thấy lâng lâng khi nhìn thấy một bức tranh đẹp hoặc đọc một cuốn tiểu thuyết nói lên lời trái tim.

Tôi tin rằng phần lớn những thứ mà chúng ta gọi là trầm cảm là do sự sáng tạo chưa được thể hiện. Thay vì được thể hiện, năng lượng sáng tạo, sức mạnh cuộc sống của chúng ta lại khiến chúng ta nổ tung.

Sự sáng tạo có sức mạnh chuyển hóa không chỉ những cá nhân làm nghệ thuật mà còn với cả xã hội. Thông thường khi muốn trở nên “sâu sắc” hơn, chúng ta nghĩ về những thứ như trở nên tốt bụng hơn, thấu hiểu hơn, cầu nguyện nhiều hơn. Nhưng để hoàn thành sứ mệnh như những đứa con tinh thần, chúng ta cũng phải trở nên sáng tạo hơn, cởi mở hơn.

Tại sao chúng ta không trân trọng sự sáng tạo

Trước hết chúng ta có nguy cơ bị xa lánh. Mặc dù nhiều người thần tượng các ngôi sao điện ảnh và nhà văn nổi tiếng xuất hiện trên chương trình Chào buổi sáng nước Mỹ, nhưng họ không tán thưởng những người biết làm thơ hay đánh đàn, gần gũi trong cuộc đời họ. Khi sáng tạo, chúng ta thường ở một mình, hòa vào một thế giới khác. Bởi con người thường cảm thấy bị đe dọa.

Họ sẽ nói: “Được đó” và “Tiến lên” khi một tác phẩm nào đó của bạn được xuất bản hoặc bạn nhận được vai trong một vở kịch, nhưng trước đó, họ sẽ nhìn bạn một cách không mấy thiện cảm, nhướn mày như thể bạn là người ngoài hành tinh.

Khi bạn sáng tạo, bạn khiến bản thân trở nên dễ bị tổn thương, vứt đi sự thận trọng và không giữ gìn gì nữa. Phil Collins so sánh việc đó với việc lên sân khấu mà không mặc quần. Chỉ cần bạn im lặng, gật đầu vào đúng thời điểm và tuân theo những quy tắc nên và không nên làm thì sẽ không ai cười, bất đồng quan điểm hay xét nét bạn.

Nhưng khi bạn viết, nói hoặc vẽ thì chiếc mặt nạ sẽ biến mất. Mọi người sẽ biết. Và điều đó đòi hỏi lòng dũng cảm.

Bạn cũng cần phải dũng cảm thì mới có thể đối đầu với sự sợ hãi và đối diện với sự thật. Khi bạn đầu hàng trước trí tưởng tượng của mình, có thể bạn sẽ thấy rằng sự thật trái ngược với tính cách mà bạn thể hiện với thế giới. Như Faulker nói: “Cuốn sách là cuộc đời bí mật, là anh em song sinh ác độc của nhà văn.”

Bạn có thể thấy rằng bạn không muốn làm những điều mà xã hội nghĩ bạn nên làm. Chẳng hạn, Emily Dickinson khám phá ra rằng cô không muốn kết hôn và có nhà như mẹ mình nhờ văn chương.

Và chắc chắn sẽ cần lòng dũng cảm để đứng lên chống lại những giọng nói liên tục bảo bạn rằng: “Bạn nhàm chán,” những giọng nói khăng khăng rằng “Bạn không có tài năng,” và “Nếu bạn viết hoặc vẽ thì bạn có nguy cơ rơi vào rủi ro tài chính.” Bạn cần lòng dũng cảm để chống lại chúng, tiến lên phía trước khi chúng liên tục ngáng đường bạn. Bạn cần lòng dũng cảm để tiếp tục khi tác phẩm không đáp ứng sự mong đợi của bạn. Dù thế nào bạn vẫn phải tiếp tục làm việc chăm chỉ.

Bạn sẽ gặp phải nhiều lời từ chối, sẽ có nhiều lúc người ta sẽ nói: “Xin lỗi, tôi không muốn.” Chúng ta phải can đảm để tiếp tục bước tới.

Mỉa mai thay, chúng ta đọc những cuốn sách tự thân vận động. Chúng ta kêu ca về điểm yếu của mình.

Tuy nhiên khi có cơ hội thay đổi, trở thành “con người lớn hơn” mà số phận quyết định thì chúng ta lại co cụm người lại và lẩn tránh.

Hãy nghĩ về quả sồi. Bên trong lớp vỏ bé tí là mầm mống của cây sồi vĩ đại. Nó có thể lăn lóc cả năm, nằm trong tổ của một con sóc hay túi quần của một cậu bé. Nhưng khi có điều kiện thích hợp, khi được trồng dưới đất, với đủ nước và ánh nắng mặt trời thì nó sẽ phát triển thành một cây sồi cao lớn.

Những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn

BERRY GORDY

Không có ngọn núi nào quá cao

BẠN KHÔNG THỂ NÓI VỚI MỘT NGƯỜI HAY MƠ MỘNG RẰNG: "HÃY CẨN THẬN." BẠN CHỈ CÓ THỂ NÓI: "HÃY NGHĨ THẬT NHIỀU, YÊU THƯƠNG THẬT NHIỀU VÀ CẦU NGUYỆN THẬT NHIỀU VÀ NẾU VẪN KHÔNG ĐƯỢC THÌ HÃY CƯỜI THẬT TO."

—Robert Bly

Tháng 1 năm 1959, một học sinh 13 tuổi bỏ học tại Detroit đã vay 800 đô-la từ tiền tiết kiệm của gia đình để mua nhà – một mục đích kỳ lạ so với độ tuổi của cậu. Nhưng doanh nhân nhỏ tuổi này có tầm nhìn xa hơn. Cậu sẽ dùng căn nhà hai tầng đó để thành lập công ty thu âm.

Cậu bé đó đương nhiên là Berry Gordy, công ty thu âm của cậu là Motown và kế hoạch, hãy cho là nó đã thành công.

Từ năm 1959 đến 1972, công ty Motown của Gordy đã cho ra đời 535 đĩa đơn, 75% trong số đó lọt vào các bảng xếp hạng âm nhạc. Từ một phòng thu âm chỉ lớn hơn chiếc giường đôi một chút, Gordy đã sản xuất 60 bài hát đứng thứ nhất các bảng xếp hạng trước khi rời đến Hollywood và bán Motown cho công ty thu âm MCA Records với giá 61 triệu đô-la.

Tôi kể cho bạn nghe câu chuyện này bởi nó thể hiện sức mạnh của việc đón nhận khả năng lớn hơn. Berry Gordy có thể yên vị với số phận của mình. Cậu bé da đen, bỏ học khi mới lớp 8, thất bại trong sự nghiệp đấm bốc và không biết chơi nhạc cụ hay đọc nhạc.

Nhưng cậu có một giấc mơ. Cậu muốn sáng tác bài hát. Và nếu không ai sản xuất chúng thì cậu sẽ tự làm. Theo đuổi ước mơ là điểm xuất phát của mọi chúng ta. Chúng ta có tầm nhìn. Chúng ta nghe thấy nhịp đập trái tim. Chúng ta tự hỏi nếu "chúng ta có thể"... sáng tác bài hát, sáng tác thơ hay trở thành một con người mới. Chúng ta sẵn sàng nói: "Có thể."

Nhưng ngay cả Gordy cũng không thể biết rằng khi cậu tuyển dụng Smokey Robinson 19 tuổi và nhóm tứ tấu ở trường, Matadors

(sau này đổi tên thành Miracles) thì cậu đang tạo ra một trong những hiện tượng âm nhạc lớn nhất thời đại của chúng ta.

Khi mới bắt đầu nghe theo giấc mơ của mình, chúng ta không biết chúng sẽ dẫn chúng ta đi đâu. Nếu chúng ta nhìn thấy trước kết quả cuối cùng thì chúng ta sẽ sợ hãi, ngừng lại và nghĩ: “Ồ, như thế quá lớn.” Thật may là những gì chúng ta có thể làm bây giờ là thực hiện bước đi đầu tiên đó, bước bàn chân đầu tiên ra khỏi cửa.

Một điều khác mà hiện tượng Motown thể hiện là tài năng thường không được khám phá. Nếu Berry Gordy hài lòng với công việc tại nhà máy ô tô Detroit, một trong nhiều công việc mà cậu từng thử trước khi thành lập Motown, thì cậu sẽ không bao giờ đưa Diana Ross, Stevie Wonder và hàng trăm trẻ em da đen nghèo khổ khác thoát khỏi khu ổ chuột. Nếu Diana Ross không có tầm nhìn thì cô có lẽ chỉ là người bán túi trên Phố Ninth; Stevie Wonder chỉ là một đứa trẻ mù lòa sống dựa vào phúc lợi xã hội. Ơn Chúa, họ có cơ hội để khai thác tinh thần sáng tạo bên trong họ. Nếu Gordy không biến ngôi nhà số 2648 đại lộ West Grand thành nơi gặp gỡ thì các bài hát như “Nghe thấy trên dàn nho,” “Không ngọn núi nào quá cao,” và hàng nghìn bài hát khác sẽ không bao giờ được viết ra.

Chẳng hạn như tôi sẽ hưởng một nền giáo dục hoàn toàn khác. Nếu không phải vì bài hát “Với tay ra và tôi sẽ ở đó,” của ban nhạc Four Tops thì tôi sẽ không bao giờ nhảy với Andy Gilmore tại bữa tiệc của Jim Rinklemeyer. Tôi sẽ không bao giờ biết anh dùng nước hoa Brut, không bao giờ biết rằng anh có mùi như băng phiến, một khám phá mà chắc chắn là có từ chiếc áo vải tuýt mà anh lấy trộm từ tủ quần áo của anh trai, và sẽ không bao giờ biết cảm giác thích ai đó khi 13 tuổi. Thật tiếc là tôi không đủ dũng cảm để nói chuyện lại với anh nữa.

Bao nhiêu người trong chúng ta không có đủ dũng cảm để nghiên cứu tinh thần sáng tạo bên trong mình? Bao nhiêu người trong chúng ta không dám làm vì chúng ta chưa có tầm nhìn? Những tài năng mà Gordy tìm thấy ở những người học trò của mình cũng ẩn giấu trong những người mà chúng ta gặp hàng ngày. Chúng bị ẩn đi

là bởi không ai thèm nhìn, không ai thèm nói: “Này, hãy xem chúng tôi có thể làm những gì.” Chúng bị ẩn đi đằng sau những suy nghĩ về sự không xứng đáng, đằng sau “những chiếc mặt nạ” mà chúng ta đeo.

Mỗi người trong chúng ta đều có cùng tinh thần sáng tạo. Nhưng không, có lẽ bạn nghĩ Detroit thì khác. Danh sách các siêu sao vẫn còn dài – the Temps, the Tops, the Vandellas, the Supremes. Nhưng bạn biết không? Gordy cũng có thể dễ dàng mở công ty thu âm đó và thành công ở Cleveland, Chicago, Omaha hay Nebraska chẳng hạn. Ở đâu cũng có Temps, Tops, Vandellas, Supremes. Ở đâu cũng có những người tài năng như vậy. Điều duy nhất họ không có là tầm nhìn của Gordy. Tôi không có ý phủ nhận tài năng lớn tại Detroit vào thời điểm đó. Những gì họ làm với hệ thống thu âm ba bài hát tại Phòng thu A có thể được so sánh như việc ngồi trước xe buýt.

Nhưng nó chỉ xảy ra khi một người sẵn sàng bước lên, sẵn sàng nói: “Tôi tin tưởng.”

Những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn

BRANDON SHERWOOD

Môn nghệ thuật kỳ diệu của anh ấy khơi dậy đứa trẻ bên trong chúng ta

NẾU BẠN NGHE THEO TRÁI TIM THÌ MỌI THỨ SẼ TRỞ NÊN CÓ NGHĨA.

— Brandon Sherwood

Bradon Sherwood sống trong thế giới tưởng tượng của mình. Anh bước vào thế giới này, một thế giới tươi vui nơi mà mọi người đều cao quý và đẹp đẽ, đắm mình trong nó và khơi nó dậy để loại bỏ một xã hội đã mất hết nhuệ khí.

Sơ yếu lý lịch của anh viết rằng anh là nghệ sỹ, nhà sản xuất đồ nội thất, thợ khắc gỗ. Nhưng anh biết mình là ai. Một nhà truyền giáo đang phân phát tình yêu, hạnh phúc và khả năng. Công việc thật sự của anh là giới thiệu mọi người đến với thế giới tưởng tượng, thế giới mà chúng ta từng biết và vui mừng khi đắm mình trong đó suốt thời thơ ấu. Đối với anh, thế giới đó thật như ảo tưởng đau đớn, nhẫn tâm mà chúng ta tin vào khi lớn lên, có việc làm và trở nên tự mãn.

"Trí tưởng tượng giúp bạn tự do" là khẩu hiệu của anh và các tác phẩm kỳ quái mà anh cẩn thận tạc từ gỗ thông thật sự là tác phẩm của tâm hồn anh, những mảnh nhỏ của một khu rừng kỳ diệu nói với ta rằng: "Ở đây mọi thứ đều có thể."

Mỗi khi có người mua tủ, giường, đồ cổ, khung treo gương hay các tác phẩm điêu khắc kỳ dị khác, họ đang mua một phần trong khu rừng của Sherwood, một hạt giống của sự hài hòa mà anh hy vọng họ sẽ nuôi dưỡng.

Khách hàng của anh, bao gồm từ Dan Fogelberg cho tới John Denver, không thể vui mừng hơn. Một cựu nhân viên CIA mới đây đã bán căn nhà của mình tại Colorado cùng đồ nội thất nhưng từ chối không bán con thỏ P. J. Trickster mà anh ta đã mua của Brandon.

Là nhà triết học kiêm người nghệ sỹ, Sherwood khắc thông điệp phổ biến về tự do và trí tưởng tượng vào từng tác phẩm của mình. Chẳng hạn, chiếc đồng hồ dành cho bà được khắc hình thần lùn, gấu và rồng, có thể đi kèm thông điệp: "Thời gian rất quý giá, đừng lãnh phí nó." Một ngày nào đó, anh hy vọng sẽ viết được sách dành cho thiếu nhi với các nhân vật trong Khu rừng của Sherwood.

Mặc dù anh bán các tác phẩm của mình tại các lễ hội, hội chợ nghệ thuật và phòng trưng bày trên khắp quốc gia, nhưng anh chia sẻ, "Tôi nói với mọi người rằng: "Bạn không cần phải mua nó. Điều đó làm bạn cảm thấy thế nào?"

Anh nói: “Mọi người cần lắng nghe trái tim họ. Tìm ra mục đích của họ. Một phần của việc sống là phiêu lưu. Vì vậy, rất nhiều người chỉ đang sống và tồn tại.” Nhiệm vụ của anh không gì ngoài việc khơi lại ngọn lửa bên trong. Anh hy vọng có thể kết nối mọi người với niềm đam mê thời thơ ấu của họ.

Còn với mình, anh hy vọng anh sẽ không bao giờ lớn lên. Ở tuổi 39, anh yêu việc chăm sóc gia đình, các con và vợ anh, Dee, cũng là một nghệ sỹ làm việc cùng anh, anh cũng là người đàn ông có trách nhiệm nhưng về bản chất anh vẫn là một đứa trẻ, một đứa trẻ với niềm đam mê nồng cháy.

Sherwood nói: “Mọi người nói với tôi: ‘Tôi cũng thích làm nghệ thuật nhưng việc đó không thực tế lắm.’ Với tôi, không thực tế là việc dành 8 tiếng mỗi ngày làm việc mà bạn không đam mê, khiến tâm hồn bạn héo mòn và cạn kiệt.”

Người nghệ sỹ đến từ Salina, Kansas, lớn lên trong một gia đình có 3 cậu con trai. Bố cậu, một thợ xây và thợ khắc gỗ, đã để cậu làm quen với gỗ khi cậu còn bé, và kể từ khi còn nhỏ, cậu đã thích những việc thủ công.

Khi bố cậu khôi phục một nhà hàng Anh cổ từ thập niên 50 của thế kỷ trước tại McPhearson, Kansas, ông đã hỏi Brandon xem cậu có muốn thử khắc chân bàn hay không. Brandon nói: “Có chứ ạ” và kể từ đó, điêu khắc đã trở thành niềm đam mê của cậu.

Người nghệ sỹ đầy lòng quyết tâm, người kiếm sống bằng việc mang tác phẩm đi trưng bày tại các triển lãm nghệ thuật và nhận hoa hồng, nói: “Tôi chưa bao giờ phải thỏa hiệp hay hy sinh.”

Jay Nelson, chủ một phòng trưng bày bán tác phẩm của anh, nói: “Brandon quả thật rất thú vị. Anh ấy có lòng nhiệt thành của một nhà cách mạng, lý tưởng của một nhà sư và năng lượng của một đứa trẻ 12 tuổi.”

Brandon nói: “Tôi ủng hộ cuộc hành trình vào thế giới tưởng tượng. Hãy bước vào thế giới đó và bạn sẽ tìm thấy sự hưng phấn. Bạn sẽ bay lên.”

Những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn

JAN D’ESOPO

Cô ấy vượt đại dương để theo đuổi đam mê

MỘT SỐ NGƯỜI SINH RA TRONG GIA ĐÌNH GIÀU CÓ. TÔI SINH RA VỚI CÂY CỌ VẼ TRONG TAY.

— Jan D’Esopo

Jan D’Esopo là bà mẹ đơn thân khi cô đóng gói hành lý và đưa con chuyển từ Hartford, Connecticut đến San Juan, Puerto Rico. Cô không biết một từ tiếng Tây Ban Nha nào nhưng cô biết ánh sáng và năng lượng ở Old San Juan là lựa chọn hoàn hảo cho giấc mơ nghệ sỹ của mình.

Cô nói: “Lúc đó tôi không nghĩ đến việc sợ hãi. Một phần của việc trở thành họa sỹ là phải dũng cảm và điều đó có nghĩa là tạo ra cuộc sống mà bạn muốn cho bản thân mình.”

Chỉ trong vòng 12 tiếng sau khi hạ cánh xuống San Juan, D’Esopo tìm thấy một căn nhà Tây Ban Nha cổ 200 tuổi với mức giá thuê phải chăng. Đúng là căn nhà rất cũ và trong tình trạng tồi tệ nhưng D’Esopo đã nhìn thấy tiềm năng từ nó. Từng là nơi ở của một đội trưởng pháo binh nên căn nhà rất rộng, có nhiều ban công riêng, nhìn ra đại dương và quan trọng nhất là có đủ mọi ngóc ngách nhỏ, nơi cô có thể vẽ.

Cô trả tiền để thuê một số đứa trẻ địa phương dọn dẹp rác và chỉ trong vài tháng, cô cùng con trai và con gái đã có chỗ ở tuyệt vời.

Cùng 2 con, cô sẽ mất hai năm để phục hồi lại nơi này.

Nhưng ngày nay, sau 40 năm, ngôi nhà Tây Ban Nha cũ kỹ xưa kia đã trở thành căn nhà nghỉ được nhiều người biết đến, các con cô đã lập gia đình, và người nghệ sỹ với niềm đam mê chưa bao giờ tắt, đáng lẽ đã có thể nghỉ ngơi, vẫn tiếp tục sáng tạo.

Trên thực tế, nhà nghỉ Galeria của cô nằm ở phía bắc Old San Juan là nơi thể hiện tính cá nhân của cô. Được biết đến ở San Juan đơn giản là nhà của Jan D'Esopo, căn nhà với kiến trúc kỳ quặc, những khu vườn bí mật, cầu thang quanh co và sàn nhà không bằng phẳng là nơi trưng bày các tác phẩm nghệ thuật trong suốt bốn thập kỷ qua của D'Esopo. Cô cười: "Con trai và con gái tôi rất có khiếu nghệ thuật nhưng đồ của tôi đã treo đầy trên tường và để la liệt dưới sàn nên chúng không còn chỗ để thể hiện."

Với bốn xưởng nghệ thuật, nhà nghỉ là nơi trú chân có các nghệ sỹ. Các bức tranh gốc, bức bình phong bằng lụa, di tích đất nung và tượng bán thân của Abe Lincoln và tượng bán khỏa thân của các cầu thủ bóng chuyền được dùng để trang trí phòng cho khách trọ, boong rượu và cầu thang.

D'Esopo nói: "Tôi từng vẽ tranh ở mọi góc trong căn nhà. Tôi nghĩ khách trọ không thích sự bừa bộn. Nhưng cuối cùng mọi người đều đến đây và tôi đã quyết định chiếm dụng toàn bộ căn nhà. Sự sáng tạo thuộc về bán cầu não phải. Việc nói chuyện sử dụng bán cầu não trái, vì vậy tôi đã nghĩ cách sử dụng cả hai bán cầu não cùng một lúc.

Và khi làm vậy, cô đã truyền cảm hứng cho người khác, giúp họ dũng cảm hơn, sẵn sàng theo đuổi tham vọng nghệ thuật của họ. Như cô nói, "quyết định tạo ra cuộc đời chúng ta muốn tùy thuộc hoàn toàn vào mỗi chúng ta."

Và theo cô thì ai cũng có thể. Họ chỉ cần tin tưởng. Cô nói: "Phần lớn khách trọ của tôi là họa sỹ hoặc nhà sưu tầm đồ cổ.

Cô cũng nhận được rất nhiều thư từ các khách trọ cũ cảm ơn cô vì đã cho họ nguồn cảm hứng. Cô nói: “Họ viết thư và nói rằng chuyến thăm tới đây là bước ngoặt cho sự sáng tạo của họ.”

D’Esopo giành giải thưởng vẽ đầu tiên năm 9 tuổi, cô đã đón nhận tài năng nghệ thuật và dùng nó để khiến cuộc sống của mình trở nên có ích hơn. Cô biến mọi góc nhỏ trong cuộc sống trở nên đẹp đẽ. Nếu không nhờ cô thì khu phố lịch sử bận rộn ngày nay của Old San Juan sẽ không bao giờ được cải tạo. Khi cô đến đây vào năm 1961, phần lớn khu vực đang trong tình trạng hỗn độn. Cô đã thuyết phục nhà Thomas đầy nghi ngờ rằng Old San Juan xứng đáng được cải tạo. Cô sơn những gam màu rực rỡ, và việc làm đó đã kéo theo rất nhiều các cuộc thảo luận với các chủ sở hữu tòa nhà đầy hoài nghi.

Ngày nay cô chủ yếu thực hiện các tác phẩm điêu khác. “Tôi luôn yêu thích điêu khắc nhưng chỉ sau buổi triển lãm lớn các bức tranh của tôi tại Bảo tàng nghệ thuật Bronx vào năm 1985, tôi mới cống hiến hết mình cho điêu khắc. Có lẽ khi nuôi con, tôi cho rằng việc để giá vẽ và sơn màu xung quanh hay hơn một xưởng điêu khắc khổng lồ. Ít nhất thì sơn cũng “thân thiện” với bọn trẻ.”

Có lúc, cô cung cấp các gói chân dung khách nghỉ trọ mà các khách trọ 5 ngày sẵn sàng ngồi làm mẫu bán thân. Ngày nay, cô quá bận rộn với các hoạt động cộng đồng. Gần đây, cô đã đặt bức tượng đồng cả người cao gần 3m của Barbosa trước Trung tâm y tế San Juan. Cô cũng tham gia dựng đài phun nước Columbus tại trung tâm thành phố San Juan.

Còn những bức tranh màu mà cô vẽ khi mới theo đuổi giấc mơ tại Puerto Rico thì sao? Chúng nằm trong các bộ sưu tập cá nhân trên toàn thế giới.

Không đến nỗi tồi cho một bà mẹ đơn thân với giấc mơ lớn.

Những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn

WYLAND

Sơn màu cho đại dương trên thế giới

BẠN KHÔNG THỂ NGHỈ NGƠI KHI ĐANG BẬN RỘNG LA

—Wyland

Thật tuyệt vời khi cuốn sách *Hãy sống cuộc đời như bạn muốn* đề cập đến cả nghệ sỹ xuất hiện trong Sách kỷ lục thế giới Guinness với danh hiệu người vẽ bức tranh tường lớn nhất thế giới. Đó là Wyland, bức tranh tường vẽ cảnh đại dương dài 390 mét được đặt trước Trung tâm hội nghị Long Beach, và câu chuyện của ông rất thích hợp để chứng minh những gì mà một người với giấc mơ lớn có thể thực hiện.

Wyland ra đời cách đây 45 năm với một bên chân bị cà nhắc. Năm 7 tuổi, ông đã phải trải qua 11 cuộc phẫu thuật lớn. Chính điều này đã khiến gia đình ông vốn đã rất khó khăn phải chuyển nhà 13 lần trong vòng một năm. Trong nhiều năm, ông phải bó bột và không thể xuống nước, điều này quả thật rất khó khăn cho cậu bé hâm mộ Thế giới dưới nước của Jacques Cousteau.

Trong khi các anh trai của cậu bé ra ngoài chơi bóng chuyền thì Wyland ở nhà học vẽ. Cậu có vẻ có năng khiếu, mẹ cậu cùng các giáo viên nghệ thuật ở trường đã khuyến khích cậu tận dụng năng khiếu đó. Trước đó, cậu thường xoáy một ít sơn nhà, giấu dưới giường và vẽ tranh tường ở đằng sau tấm gỗ đầu giường. Năm 16 tuổi, cậu nhận được hợp đồng vẽ tranh tường công cộng đầu tiên, phong cảnh dãy An-pơ tại Dairy Queen ở vùng ngoại ô Detroit.

Năm 1971, tầm nhìn nghệ thuật của cậu thể hiện rất rõ khi gia đình cậu ghé thăm người họ hàng tại Laguna Beach, California. Sau

khi xin người dì lái xe đưa cậu đến bãi biển, cậu đã nhìn chằm chằm vào biển và bỗng nhiên trong một khoảnh khắc mà cậu sẽ không bao quên, hai con cá voi xám California xuất hiện trên mặt nước.

Wyland nói: “Tại thời điểm đó, mọi thứ với tôi đã thay đổi. Ngay lập tức tôi biết tôi muốn làm gì với cuộc sống của mình. Tôi biết tôi phải làm tất cả những gì phải làm để biến nó thành hiện thực.”

Ban đầu việc đó đòi hỏi nhiều nỗ lực. Sau cùng thì Wyland mới chỉ là một cậu bé 23 tuổi khi đến gặp các quan chức thành phố tại Luguna Beach cùng kế hoạch đề xuất vẽ bức tranh tường hình cá voi mẹ và cá voi con với kích cỡ thực tế trên bức tường rộng 43x8 m bên bờ biển. Phải mất đến hai năm cho việc tranh cãi pháp lý và các thủ tục quan liêu nhưng vì ý tưởng về bức tranh tường nhận được phản ứng rất tích cực, ông đã đặt ra mục tiêu sẽ vẽ 100 bức tranh tường công cộng trong vòng 30 năm tới.

Cho tới nay, ông đã hoàn thành 86 bức tranh. Một trong những bức tranh tường kích cỡ thực tế hùng vĩ là “Bức tường cá voi” và ông dành toàn bộ thời gian và tâm huyết cho nó, một cống hiến không nhỏ, bởi mỗi bức tường cần ít nhất 3.785 lít sơn.

Mục đích của ông là kêu gọi sự chú ý đến vẻ đẹp và tầm quan trọng của đại dương trên thế giới. Wyland nói: “Tôi không chỉ vẽ cá voi mà còn cả tinh thần tuyệt vời của chúng. Tôi nghĩ nếu mọi người có thể thấy được vẻ đẹp của tự nhiên thì họ sẽ giúp bảo vệ tự nhiên.”

Sáu triệu mét vuông nghệ thuật công cộng mà ông tạo ra đến nay xuất hiện ở khắp mọi nơi, từ nhà kho cũ, tòa nhà 16 tầng cho tới Vườn thú quốc gia tại Thủ đô Washington D.C, Bảo tàng hàng hải quốc gia của New Zealand và một bức tường ở Portland mà ông hoàn thành chỉ trong hơn 3 ngày.

Wyland nói: “Tôi sẽ tiếp tục tìm kiếm các bức tường lớn.”

Ông hy vọng rằng bức tường thứ 100 sẽ là Đại lý trường thành tại Trung Quốc với chiều rộng của nó có thể phá vỡ kỷ lục thế giới hiện

tại của mình. Wyland, một người nghĩ lớn, nói lớn và có cá tính lớn, nói rằng: “Những thứ gì lớn đều cuốn hút tôi. Có thể bởi vì tôi thích tập trung vào bức tranh toàn cảnh.”

Tác phẩm nghệ thuật của ông vươn xa ra ngoài các bức tường cá voi. Với hơn 200.000 người sưu tập tại 70 quốc gia, họa sỹ Michelangelo hàng hải này là nghệ sỹ đại dương được biết đến nhiều nhất trên hành tinh. Ông đã viết năm cuốn sách và hiện đang cộng tác với Viện hải dương học Scripps để tạo ra chương trình giảng dạy nghệ thuật và khoa học mang tên “Nước sạch: Thế kỷ XXI”, chương trình này sẽ tiếp cận 67 triệu trẻ em ở độ tuổi đi học.

Wyland nói: “Tôi hoàn toàn tin rằng một người có thể tạo ra sự khác biệt.”

Bạn nghĩ sao?

Greg Tamblyn, bạn của tôi, một nhạc sỹ tài năng, đã viết một bài hát vui nhộn cũng là tên CD đầu tiên của anh. Bài hát có tên: “Shoot-Out at the I’m OK, You’re OK Corral.” Nó bắt đầu như sau:

Tôi có thể thấy đó không đơn thuần là cuộc tranh cãi giữa hai người yêu nhau

Khi cô ấy bảo tôi ép buộc cô ấy và đổ lỗi cho mẹ tôi

Tôi hét lên: “Tôi không phải người duy nhất đâu.”

Và thế là cuộc cãi vã bắt đầu.”

Bài hát khá hài hước bởi anh ta và bạn gái bắt đầu lăng mạ nhau bằng những câu được lấy từ những cuốn sách tự giúp bản thân mới nhất. Cô ấy nói: “Anh mắc hội chứng Peter Pan. Anh sẽ không bao giờ trưởng thành.” Và anh ấy đáp lại: “Xem ai đang nói kìa, người phụ nữ yêu quá nhiều.”

Bài hát tiếp tục như sau:

Tôi biết cô ấy sẽ cãi nhau vơi tôi đến cùng

Khi cô ấy nhắc tới Dear Abby và trích dẫn lời của tiến sỹ Ruth.

Mặc dù bài hát khá hài hước nhưng nó cũng chạm đến một điều khá nhạy cảm. Chúng ta không nhìn vào trái tim mình. Chúng ta bận trích lời của tiến sỹ Ruth hoặc Marianne Williamson hay bất kỳ nhà văn mới nổi tiếng nào mà chúng ta quên không trích dẫn lời của chính mình.

Chúng ta nghĩ gì vậy? Phần lớn chúng ta không biết. Chúng ta tìm kiếm câu trả lời từ bên ngoài. Chúng ta nhìn người khác mà không nhìn chính bản thân mình.

Thật đáng tiếc. Cuộc sống đang bị lãng phí. Chúng ta không vui vẻ. Chúng ta không tạo ra những điều tươi đẹp mà đáng lẽ mình có thể. Chúng ta không sống, không ăn mừng. Thay vào đó, chúng ta tuân theo các quy tắc mà một nhà văn nào đó chúng ta chưa từng gặp đề ra. Tôi không quan tâm tác giả của cuốn sách bán chạy nhất tiếp theo thông minh đến đâu. Họ không hề biết những bí mật trong cuộc đời của bạn.

Chỉ có một người biết thôi. Bạn thích cái gì? Cái gì là quan trọng với bạn? Bạn có biết không?

Ưu tiên đầu tiên của bạn phải là làm quen với bản thân mình. Sau đó, bạn mới có thể hát bài hát của mình. Bạn phải nhận ra trong mình một cá nhân mới, một người khác biệt với những người khác. Hãy tìm ra bản thân mình. Tìm ra những thứ tốt đẹp của bạn. Khi đó bạn sẽ được giải phóng.

Cũng giống như hạt sồi đợi mọc thành cây, sức mạnh sống sáng tạo ở bên trong bạn, đợi phát triển thành một người vĩ đại. Đúng vậy, bạn có thể đợi. Đặt nó vào trong tổ sóc. Nhét vào trong túi. Nhưng cuối cùng nó sẽ tìm ra điều kiện thích hợp. Nó sẽ phát triển. Lần tới, khi một ý tưởng thì thầm vào tai bạn, hãy dành thời gian lắng nghe. Hãy nói: “Vâng, tôi sẵn sàng thử.”

3 câu hỏi lớn

NẾU BẠN BIẾT ĐI, BẠN CÓ THỂ NHẢY.
NẾU BẠN BIẾT NÓI, BẠN CÓ THỂ HOT.

— Ngạn ngữ Zimbabwe

Trong năm năm vừa qua, số ca phẫu thuật thẩm mỹ tại Mỹ tăng gấp đôi. Có lẽ thay vì một bác sỹ phẫu thuật thẩm mỹ giỏi, chúng ta nên tự hỏi:

1.

Làm sao tôi có thể phát triển đam mê, trực giác và tầm nhìn của mình?

2.

Làm sao tôi có thể mang phép lạ đến với cuộc sống?

3.

Khi tôi 8 tuổi, tôi muốn điều gì nhất?

Trại huấn luyện tâm hồn

Đưa sáng tạo vào danh sách những việc cần làm của bạn

ÁNH SÁNG NHỎ CỦA TÔI.
TÔI SẼ LÀM NÓ BỪNG SÁNG.

—Đạo Cơ Đốc

Bài tập: *Hãy làm một điều gì đó mỗi ngày trong 7 ngày tới. Có thể là một bài thơ (thể thơ haiku chỉ có 17 âm tiết), một cái mũ túi bằng giấy hay một nồi súp. Có thể bạn muốn sáng tác nhạc cho sản phẩm bạn sử dụng. Hoặc vẽ chiếc mũ mới cho Chú mèo đội mũ.*

Nhưng cho dù là gì thì bạn phải luyện tập khả năng sáng tạo của mình mỗi ngày trong 7 ngày tới. Jay Leno nói nó giống như tập tạ vậy. Và giống như việc bắp tay của bạn trở nên to hơn sau mỗi lần nhấc tạ, tác phẩm sáng tạo và trí tưởng tượng của bạn sẽ trở nên tốt hơn khi chúng được luyện tập.

Bạn không phải dành hàng giờ liền, nhưng hãy làm một điều gì đó hàng ngày. Bạn không thể nghĩ tới một ngày mà không đánh răng hay tắm. Việc theo đuổi giấc mơ của bạn chẳng lẽ lại kém quan trọng hơn sao?

Bài kiểm tra sự sáng tạo

Bài thi SAT kiểm tra xem bạn có đủ thông minh để vào đại học không, LSAT kiểm tra xem bạn có thể vào trường luật không và MCAT kiểm tra xem bạn có thể vào trường y không.

Nhưng đây là bài kiểm tra tốt nhất tốt biết để kiểm tra sự sáng tạo của con người mà hoàn toàn miễn phí.

Hãy đi lấy bút chì của bạn đi.

CHƯƠNG 6
Tham gia hết mình: Quan điểm về hạnh phúc

TÔI MUỐN CHẠY, MUỐN NẮM BẮT THỜI GIAN TUYỆT VỜI NHẤT TRONG LỊCH SỬ NHÂN LOẠI ĐỂ SỐNG, ĐỂ SỬ DỤNG MỌI GIÁC QUAN, ĐỂ QUAN SÁT, ĐỂ CHẠM VÀO, ĐỂ LẮNG NGHE, ĐỂ NGỬI, ĐỂ NẾM VÀ HY VỌNG RẰNG NGƯỜI KHÁC SẼ CHẠY VỚI TÔI, THEO ĐUỔI Ý TƯỞNG VÀ ĐƯỢC Ý TƯỞNG ĐUỔI THEO.

—Ray Bradbury

Một trong những điều cơ bản nhất mà một người có thể làm là nhìn nhận cuộc sống như một khoảng thời gian vui vẻ. Để đưa ra quyết định trở nên hạnh phúc. Nhưng đừng nhầm lẫn. Sống cuộc sống vui vẻ là một hành động mang tính cách mạng. Nó đòi hỏi sự cảnh giác. Mặc dù không ai, có lẽ ngoại trừ diễn viên hài Niles Cranes, sẽ đánh vào ô “Không” sau khi đọc câu trả lời: “Bạn có muốn trở nên hạnh phúc hay không?” nhưng chỉ một số ít trong chúng ta tin rằng chúng ta được quyền lựa chọn. Chúng ta cho rằng đó là định mệnh, là số phận. Chúng ta có cha mẹ duyên dáng không? Người bạn đời của chúng ta có chọn những món quà sinh nhật lãng mạn không? Công việc của chúng ta có trả tiền làm thêm giờ không?

Nhưng những điều đó không quan trọng. Việc bạn có hạnh phúc hay không hoàn toàn phụ thuộc vào bạn, đừng bao giờ nhắc tới từ số phận ở đây.

Có lẽ tôi nên nhắc lại: Bạn có quyền lựa chọn sống hạnh phúc. Bạn có quyền chọn cách truyền mô hình hạnh phúc vào mọi suy nghĩ, cảm xúc và hành động của mình.

Vấn đề là mô hình tồn tại trong 5.000 năm qua về cơ bản là: “Đời là bể khổ và sau đó bạn chết.” Chúng ta được đào tạo từ khi còn rất

nhỏ rằng phải đeo cặp kính màu xám và nhìn thế giới thông qua lăng kính của sự thất bại và đau đớn. Chúng ta nhận thêm điểm khi tìm ra thêm vấn đề.

Tập trung vào những điều tốt đẹp trong cuộc sống và giả định kết quả tốt nhất sẽ xảy ra nghe có vẻ nguy hiểm như kiểu "không đối mặt với thực tế." Người ta có thành kiến đối với sự lạc quan và hạnh phúc.

Nhà tiên phong Leo Buscaglia, người dạy một lớp đại học và viết cuốn sách bán chạy nhất về tình yêu, nói rằng mọi người cáo buộc ông là "quá ngây thơ" khi ông nhiệt tình tuyên bố rằng thế giới thật tuyệt đẹp.

Ông nói: "Họ sẽ nghĩ tôi bị điên khi tôi nói 'Xin chào' và 'Chúc một ngày tốt lành' với mọi người. Vào ngày mà chuyến bay của tôi bị hủy, tôi nói với các hành khách hàng: 'Tuyệt, hãy cùng nhau ở lại. Chúng ta sẽ có một bữa tiệc lớn.' Họ chạy khỏi tôi như thể tôi bị bệnh dịch. Họ quá bận rộn với việc tức giận nên không có thời gian vui vẻ."

Đương nhiên các phương tiện truyền thông cho rằng nhiệm vụ của họ là đưa ra các tiêu đề cảm động. Các phóng viên được khen thưởng khi tìm ra thảm họa, đào sâu thêm sự đau khổ và kể cho chúng ta về sự xấu xí.

Ngay cả các bác sỹ trị liệu, những người đáng lẽ phải làm cuộc sống của chúng ta tươi sáng hơn thì lại khuyến khích chúng ta đào bới chuyện cũ. Họ vỗ lưng chúng ta vì nhận ra chúng ta mắc kẹt ở đâu, vì chú ý đến sự đau khổ của chúng ta. Nếu chúng ta muốn sống cuộc đời như bản thân mong muốn thì đơn giản là chúng ta phải ngừng tập trung vào những gì sai trái. Đặc biệt là khi có quá nhiều cái đẹp và tình yêu trên thế giới.

Một người làm nổ tung tòa nhà có thật hơn hay đáng lên tin hơn hàng trăm người dành 24 giờ đào bới trong đống đổ nát hay không? Những dấu "cần cải thiện" trong bản đánh giá công việc của bạn có

chính xác hơn các lĩnh vực "làm tốt" trong công việc của bạn không? Tại sao chúng ta cứ khăng khăng nhìn vào những điểm tiêu cực?

Chúng ta đã quá quen với việc sống trong mô hình "Đời là bể khổ" đến mức chúng ta chưa bao giờ nghĩ có thể tồn tại một thực tế khác, một thực tế hạnh phúc. Chúng ta đang sống trong bối cảnh của nỗi đau, sự cô đơn và sự sợ hãi. Chúng ta đắm mình vào sự đau khổ đến nỗi khái niệm về cuộc sống như một cuộc phiêu lưu vui vẻ có vẻ như không tự nhiên hoặc bất khả thi.

Đương nhiên chúng ta có thể tin rằng các sự kiện hạnh phúc sẽ xảy ra. Trên thực tế, chúng ta mong đợi những thứ như ngày lễ, ngày sinh nhật và ngày nghỉ. Nhưng để luôn luôn tin rằng hạnh phúc là có thể là một đòi hỏi khá lớn với phần lớn chúng ta.

Nhưng hãy nhớ đó là việc chúng ta đang muốn làm ở đây. Đòi hỏi. Trở nên vĩ đại hơn.

Trên thực tế, mô hình "Đời là bể khổ" chỉ là một thói quen xấu, một lối mòn mà chúng ta đã đi theo kể từ lần đầu tiên cha mẹ đề nghị chúng ta hãy "hành động đúng với tuổi của mình." Tìm kiếm nỗi khổ chỉ là một cách nhìn vô trách nhiệm về thế giới.

Tôi không có ý nói các sự việc tiêu cực sẽ không xảy ra. Cuộc sống chứa đầy thử thách. Chính điều đó làm nó trở nên phong phú. Nhưng chúng ta luôn có quyền lựa chọn sẽ nhìn hoàn cảnh của mình dưới góc nhìn có thể hay với thái độ "Ôi, lại thế sao."

Hãy xem Victor Frankl, một bác sỹ tâm thần người Áo. Ông bị ném vào trại tù người Do thái vào thời điểm tươi đẹp nhất của cuộc đời. Cha mẹ, anh trai cùng người vợ yêu dấu của ông đều thiệt mạng dưới tay Lính Đức quốc xã. Ngoại trừ người em gái, ông đã mất hết người thân. Thêm nữa, ông còn phải hứng chịu sự tra tấn gần như hàng ngày và vô số sự sỉ nhục, chưa biết rằng hôm nay hay ngày mai ông sẽ bị đưa đến các lò hay được tha mạng để ông có thể xúc đống tro tàn của những người vừa bị vào lò.

Một ngày, khi đang trần truồng và ở một mình trong phòng gian bẩn thỉu của mình thì bỗng nhiên ông nghĩ: Cho dù Đức quốc xã làm gì ông thì họ cũng không thể lấy đi sự tự do con người của ông. Đây là lời trích trực tiếp từ cuốn sách của ông, Cuộc tìm kiếm ý nghĩa của con người: "Mọi thứ đều có thể bị lấy đi khỏi con người trừ một thứ: khả năng lựa chọn thái độ trong mọi hoàn cảnh, lựa chọn cách sống của mình." Bạn có quyền lựa chọn!

Mozart là một ví dụ đáng ngạc nhiên về một người Tham gia hết mình bất chấp hoàn cảnh. Trong phần lớn cuộc đời của mình, ông không có một xu dính túi, thất nghiệp và ốm yếu. Mấy đứa con nhỏ của ông bị chết đói. Tuy nhiên, bất chấp những vấn đề này, ông vẫn chọn cách sống vui vẻ, tiếp tục sáng tác những giai điệu đẹp đẽ. Trong bảy năm bị giam tại miền Bắc Việt nam, Đại úy Gerald Coffee, người đã viết cuốn sách có tên Hơn cả sự sống sót, vẫn giữ được quan điểm Dám thể hiện mình. Thay vì tập trung vào những gì mình không có (và ông thật sự không có gì cả), ông chịu trách nhiệm về niềm vui của mình, thậm chí còn tự tạo ra trò giải trí. Ông hát mọi bài hát mình biết, gợi nhớ lại những kỷ niệm liên quan đến từng bài hát. Ông tập làm nhà tự nhiên học bằng cách nghiên cứu chuột, gián, kiến và ruồi.

Dám thể hiện mình là một quan điểm mà chúng ta có thể phát triển. Bằng cách sống với lòng biết ơn, tiếp cận cuộc sống bằng cảm giác phiêu lưu, chúng ta có thể phát hiện và nuôi dưỡng cảm giác hạnh phúc về việc được sống trên đời. Tất cả phụ thuộc vào nơi bạn chiếu ánh đèn của mình.

Hãy nói Có!

CON NGƯỜI THÍCH ĐẾM SỐ RẮC RỐI NHƯNG LẠI KHÔNG ĐẾM SỐ NIỀM VUI CỦA MÌNH.

—Fyodor Dostoyevsky

Trước khi vào phòng bệnh nhân lao, người thăm phải che kín toàn bộ cơ thể. Họ được yêu cầu phải đeo găng tay phẫu thuật và mặt nạ.

Không ai trong chúng ta phản đối hành vi dường như cẩn thận quá mức này.

Dù gì thì chúng ta cũng không muốn bị nhiễm bệnh lao. Đó là căn bệnh rất dễ lây truyền. Tại sao chúng ta không cẩn thận hết mức để tránh bị nhiễm chứ?

Đúng, chúng ta không bao giờ bảo vệ bản thân khỏi những tin xấu mình thấy trên truyền hình, nhưng bài báo kinh khủng mình đọc trên báo chí. Tôi sẽ rất ngạc nhiên nếu những gì bạn thấy trên bản tin tối là những gì bạn gặp trong chính khu phố của mình. Những tin tức mà các phương tiện truyền thông thể hiện đã bóp méo thực tế một cách tệ hại.

Và không may là bức tranh về "Nước Mỹ xấu xí" cũng dễ lan truyền và gây hại như vi trùng bệnh lao. Nhà thơ và nhà văn Mây Angelou đã gọi đây là chất độc tiêu cực. Cô rất cảnh giác trong việc bảo vệ bản thân khỏi những cuộc đối thoại tiêu cực. Nếu có ai đó nói điều gì tiêu cực về ngôi nhà của mình thì cô ấy sẽ yêu cầu người đó rời đi. Nếu cô nghe thấy một "bình luận độc hại" bên ngoài thế giới thì cô sẽ "biến khỏi đó", và cô không hề cảm thấy một chút tội lỗi nào.

Cô nói: "Nếu bạn cho phép nó (sự tiêu cực) bước vào trong nhà bạn, trong tâm trí bạn và trong cuộc sống của bạn thì nó sẽ kiểm soát bạn. Vì vậy khi những lời thô lỗ hoặc tàn nhẫn được thốt ra, tôi sẽ nói: "Hãy ra khỏi nhà tôi ngay." Những từ ngữ tiêu cực trèo lên tường, bám vào đồ đạc trong nhà và chẳng mấy chốc chúng sẽ xuất hiện trên da thịt của tôi."

Cô thích những lời Paul nói trong bức thư gửi các tín hữu Corinto. Họ viết thư cho anh để than phiền về việc đàn ông lớn tuổi đang theo đuổi phụ nữ trẻ tuổi, về những thành viên trong nhà thờ

không chịu nộp tiền cúng lễ. Anh viết thư lại và nói: “Nếu không có gì tốt để báo cáo thì hãy nói về những việc đó.”

Một trong những câu chuyện yêu thích của tôi kể về một chàng trai đến gặp bác sỹ trị liệu để than phiền về vợ anh ta.

Anh ta nói: “Bác sỹ này, tôi không quan tâm phải làm những gì. Tôi muốn bà vợ thối tha của tôi phải chịu đau khổ. Tôi sẽ bỏ cô ta trong vòng sáu tháng nhưng trước đó tôi sẽ làm mọi điều có thể để cô ta phải đau khổ. Tôi nên làm gì đây?”

Bác sỹ trị liệu nói: “Ồ quá dễ, mỗi tối trong vòng sáu tháng tới, hãy nói với cô ta rằng cô ta xinh đẹp. Hãy ca ngợi tài năng của cô ta. Nói với cô ta bạn yêu cô ta đến nhường nào. Khi anh bỏ cô ta sau sáu tháng, cô ta đau khổ tột cùng. Nó sẽ khiến cô ta khó mà sống tiếp.”

Sáu tháng sau, bác sỹ trị liệu gặp lại khách hàng cũ tại một bữa tiệc.

Bác sỹ đấm nhẹ vào vai anh ta: “Này anh bạn, thật vui được gặp anh. Anh đã bỏ được cô vợ thối tha đó chưa?”

Người khách hàng cảm thấy bị xúc phạm và nói: “Xin lỗi. Vợ tôi rất đẹp. Cô ấy là người phụ nữ tài năng và tuyệt vời nhất trên thế giới. Chắc anh nhầm với người khác rồi.”

Suy nghĩ của bạn thật kỳ diệu. Không có suy nghĩ nào là không được vũ trụ chú ý. Bất kể bạn nghĩ gì hay cảm nhận gì thì năng lượng vũ trụ vĩ đại cũng đứng dậy và nói: “Tôi ủng hộ.”

Tại sao lại chiếu ánh đèn của bạn vào những góc tối? Tại sao lại tập trung vào những cái tiêu cực?

Đương nhiên những điều xấu sẽ xảy ra nhưng có cả những điều tốt nữa.

Khóa học về điều kỳ diệu nói rằng không có cái gọi là suy nghĩ nhàn rỗi. Suy nghĩ của chúng ta về bản thân, về thế giới và các mối

quan hệ tạo nên hiện thực của chúng ta. Trong một thí nghiệm vật lý mang tính bước ngoặt, những nhà nghiên cứu đưa ra giải thiết rằng sóng ánh sáng có hình cong đã tìm ra các sóng ánh sáng cong. Và những nhà nghiên cứu cho rằng sóng ánh sáng thẳng như Billy Graham thì sao? Bạn thử đoán xem? Người ta đã tìm ra sóng ánh sáng thẳng Billy Graham.

Vì vậy nếu bạn thật sự muốn biết mình nghĩ gì thì hãy nhìn xung quanh thế giới của bạn. Ai cần nhà ngoại cảm hay nhà tâm lý học để nạo vét những tiềm thức chưa được chôn cất chứ? Mọi thứ đều ổn cả. Nếu bạn gặp các mối quan hệ không bình thường, luôn gặp khó khăn về tài chính hay một thế giới toàn những nhân viên bán hàng khinh người thì đó là những gì bạn dành thời gian để nghĩ về. Trên thực tế, suy nghĩ đến trước.

Hãy thay đổi suy nghĩ và sự tập trung của bạn và bạn sẽ có thể thay đổi thế giới của mình theo đúng nghĩa đen. Một người bạn của tôi than thở về chuyện hò hẹn của mình đã quyết định thực hiện cái cô gọi là "nguyên tắc suy nghĩ lập dị của tôi." Cô bắt đầu nghĩ về việc điện thoại sẽ đổ chuông. Cô dành 15 phút mỗi ngày để nghĩ về giọng nam nói: "Xin chào" hay "Tối thứ sáu này em làm gì?" Trong vòng một tuần thử nghiệm. bỗng nhiên cả chồng cũ và bạn trai cũ của cô đều gọi cho cô. Vào tuần thứ hai, khi cô bắt đầu nhận được các cuộc điện thoại khiêu dâm thì cô thấy mình đi hơi xa, nhưng cô thật sự bị thuyết phục. Suy nghĩ tạo ra thực tế của chúng ta.

Ban đầu nghe có vẻ khó tin. Ý tôi là làm sao tôi có thể nghĩ về một mối quan hệ nồng nàn khi chồng tôi dành toàn bộ thời gian xem bóng đá, uống bia và chơi golf? Hãy từ chối nghĩ về sự bực tức bởi bạn sẽ chỉ cảm thấy bực tức thêm. Hãy nghĩ về những khoảng thời gian tốt đẹp bạn có trong quá khứ. Hoặc tưởng tượng về những điều tuyệt vời bạn sẽ có trong tương lai.

Norman Vincent Peale từng kể câu chuyện về một người phụ nữ có chồng muốn ly dị.

Không cần nói cũng biết người phụ nữ cảm thấy một chút khó chịu về thực tế cuộc sống của mình – đặc biệt là khi người chồng yêu quý của cô không về nhà sau giờ làm việc nữa. Nhưng thay vì tin vào "sự tiêu cực", cô quyết định thử một thí nghiệm nhỏ. Mỗi tối, cô sẽ ngồi cạnh chiếc ghế của chồng trước lò sưởi, tưởng tượng chồng mình đang ở đó kể cho cô nghe chuyện về công việc, về tuổi thơ – như khi hai người vẫn còn "yêu nhau". Vào bữa tối, cô vẫn dọn đĩa cho chồng ăn (mặc dù chồng cô không ở đó) và tiếp tục nghĩ về những suy nghĩ yêu thương, tích cực.

Và cuối cùng khi cô nhìn lên đã thấy chồng ở đó. Người chồng yêu quý của cô đã quay về và lại yêu cô nhiều như ban đầu. Cụm từ úm ba la xì bùa – bạn biết đó, cụm từ mà các nhà ảo thuật vẫn hay dùng để lôi chú thỏ ra từ chiếc mũ – thật sự là một cụm từ tiếng Aram mà khi dịch ra có nghĩa là: "Tôi sẽ tạo ra khi đang nói."

Kể từ nay, hãy nhớ rằng những gì bạn nói và nghĩ đều có phép lạ. Hãy chọn cách nghĩ về những điều vĩ đại, những thứ đẹp đẽ, cao quý và đúng sự thật.

Những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn

PATCH ADAMS

Cười để khỏe lại

ĐEO CHIẾC MŨI HỀ BẰNG CAO SU MÀU ĐỎ ĐI KHẮP NƠI ĐÃ THAY ĐỔI CUỘC SỐNG CỦA TÔI.

— Patch Adams

Một trong những người thầy của tôi là Patch Adams, cuộc đời của ông đã được chuyển thể thành bộ phim do Robin Williams đóng năm 1998. Patch không chỉ đảo lộn nghề y và tại Viện Gesundheit, trung

tâm y tế đổi mới của ông tại West Virgina, ông lấy dịch vụ đắt nhất tại Mỹ – dịch vụ chăm sóc y tế – và cung cấp miễn phí.

Patch tự gọi mình là học sinh của trường đời, một cuộc đời hạnh phúc. Ông dành phần lớn thời gian trưởng thành của mình để xây dựng một triết lý về sự hạnh phúc, về tầm quan trọng của nó và cách tạo ra sự hạnh phúc.

Nhưng trước đây mọi thứ không như vậy. Trên thực tế chỉ sau hai tuần ở trong một bệnh viện tâm thần ông đã tìm ra tiếng gọi Tham gia hết mình.

Ông sinh ra trong gia đình quân đội, cứ vài năm lại chuyển đến trường mới, quốc gia mới. Năm 16 tuổi, cha ông đột ngột qua đời, khiến ông rơi vào tình trạng suy sụp hoàn toàn. Mẹ ông đưa cả gia đình quay lại vùng ngoại ô Virginia, ở đây ông sống dựa vào người chú làm nghề luật sư, đồng thời cũng là nhà tư tưởng độc lập trong xã hội đầy những kẻ tuân giáo.

Tại trường, ông biến nỗi đau khổ thành cơn thịnh nộ, viết những bài bình luận gay gắt về sự cô lập, chiến tranh và đạo đức giả của tôn giáo. Ông cũng viết nhiều bài thơ dài ngớ ngẩn. Ông tham gia câu lạc bộ jazz, đến quán cà phê và chơi bia.

Đến cuối năm cuối cấp ở trường, Patch bị lở loét. Bệnh không quá nặng nhưng năm tiếp theo, khi ông học năm đầu đại học, người chú mà ông coi như cha đã tự tử và bạn gái của Patch bỏ ông. Ông bỏ học, bắt đầu bị ám ảnh về việc tự tử.

Hằng ngày, ông đến vách đá gần trường và viết bài thơ hùng tráng gửi bạn gái đã chia tay. Ông sáng tác nhiều bài thơ trữ tình cảm động, tìm những lời bay bổng nhất để thuyết phục bạn gái nhận ra sai lầm của mình và quay lại với ông.

Patch nói: “Tôi hoàn thành bài thơ của mình thì có lẽ tôi đã nhảy xuống vách đá, may là tôi đã quá dài dòng.”

Cuối cùng, sau lần thuyết phục không thành công bạn gái Donna, ông lê bước gần 10km trên tuyết đến cửa nhà mẹ ông.

Ông nói với mẹ: “Con đang cố tự tử. Con cần đến bệnh viện tâm thần.”

Hai tuần ở tại phòng giam bị khóa tại Fairfax, Virgina là bước ngoặt trong cuộc đời của ông. Nhưng theo ông người giúp đỡ ông không phải các bác sỹ mà là bạn bè và gia đình và quan trọng nhất là Rudy, bạn cùng phòng của ông.

Rudy là một trường hợp hết thuốc chữa. Ông có ba vợ, 15 công việc và ông kể cho Patch nghe những câu chuyện dài lê thê về sự cô đơn vô hạn của mình. Lần đầu tiên trong đời Patch thấy cảm thông với người khác.

Trên thực tế, Patch nhận ra cái mà ông gọi là “sự thật cá nhân vĩ đại.”

Ông nói: “Hạnh phúc là một quyết định có chủ ý. Tôi phải mở rộng bản thân mình với tình yêu.”

Ông cống hiến bản thân để học hỏi mọi thứ có thể về tình yêu, hạnh phúc, tình bạn và phát triển một cuộc sống đầy niềm vui. Ông đọc nhiều tác phẩm văn học vĩ đại. Ông đọc ngấy nghiến mọi tác phẩm ông có thể tìm được của Nikos Kazantzakis, Jean-Paul Sartre, Plato, Nietzsche, Walt Whitman, Emily Dickinson và nhiều nhà văn vĩ đại khác.

Nhưng theo ông, sách tham khảo tuyệt vời nhất của ông là từ sự tiếp xúc với mọi người xung quanh. Ông tìm kiếm các gia đình hạnh phúc và tìm hiểu cách họ nuôi dưỡng niềm vui và hạnh phúc. Ông thử trở thành người thân thiện bằng cách tạo ra các nhiệm vụ cần làm cho mình – chẳng hạn như gọi 50 số điện thoại trong sổ danh bạ, thử xem ông có thể giữ được họ nói chuyện điện thoại trong bao lâu. Ông đi thang máy để xem phải mất bao nhiêu tầng thì ông mới khiến những người trong thang máy giới thiệu với nhau và hát. Một

lần ông đi vào bar và từ chối không rời đi cho đến khi ông nghe được câu chuyện từ người gác cửa.

Không lâu sau khi rời bệnh viện, ông quyết định theo đuổi sự nghiệp trong ngành y học. Do ông từng vào viện tâm thần nên các cán bộ tuyển sinh trì hoãn việc nhập học của ông trong vòng chín tháng để ông có thể “hoàn toàn kiểm soát cảm xúc của mình.”

Trong thời gian chờ đợi, ông quyết định áp dụng các lý thuyết hạnh phúc mới tìm ra của mình. Ông tìm được một công việc trong phòng văn thư tại Quỹ tín dụng liên bang hàng hải, một không gian làm việc không mấy lạc quan. Liệu ông có thể biến công việc văn thư của mình thành một trải nghiệm đáng nhớ không?

Ông cùng bạn mình, Louis Fulwiler, quyết định biến công việc buồn tẻ, nhàm chán thành một sự kiện. Họ lái xe đến chỗ làm với mũ bảo hiểm phi công dành cho trẻ em và công cụ tạo tiếng ồn. Khi mọi người hỏi đến các tập tin, họ hát bằng giọng đọc kinh Gregori: “Anh muốn tập tin nào-ào?”

Ông nói: “Được nuôi dưỡng bởi tình yêu và sự vui vẻ. Tôi như hoa nở rộ. Tôi đánh bại mọi con quỷ bên trong mình và trở thành con người như ngày hôm nay. Sự tự tin, tình yêu sự thông thái và mong muốn thay đổi thế giới bắt nguồn từ khoảng thời gian ngắn ngủi, từ cuối năm 1963 cho tới mùa thu 1964, khi tôi thoát khỏi tuyệt vọng và được tái sinh.”

Những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn

HOBART BROWN

Theo đuổi hạnh phúc của mình

MỘT TRONG NHỮNG ĐIỀU TÔI HỌC ĐƯỢC. KHÔNG BAO GIỜ TỰ GIỚI HẠN BẢN THÂN, TRONG CUỘC ĐUA CŨNG NHƯ TRONG

CUỘC SỐNG. CÓ THỂ BẠN KHÔNG THẮNG TRONG MỌI CUỘC ĐẤU HAY MỌI CUỘC ĐUA NHƯNG MỌI SỰ CỐ GẮNG ĐỀU MANG LẠI VINH QUANG.

—Hobart Brown

Hobart Brown, một nghệ sỹ điêu khắc kim loại, được đề cử giải Nobel Hòa bình vào năm 1998. Lý do ư? Ông biến nghề nghiệp của mình thành niềm hạnh phúc. Và như ông nói, bằng cách "nghe theo trái tim, làm những việc lúc đó dường như là vui nhất và không làm những việc không vui, tôi nghĩ tôi đã sống một cuộc sống bổ ích." Đúng vậy. Người nghệ sỹ kỳ quặc này không những đã đưa Ferndale, California, quê hương của ông trong 39 năm, lên bản đồ mà phát minh và cuộc đua điêu khắc động của ông đã truyền cảm hứng cho hàng triệu người để họ không coi cuộc sống quá nghiêm trọng.

Như Hobart nói: "Có vẻ như nó giải quyết vấn đề làm sao để vui vẻ khi làm người lớn."

Khi Hobart rời đến Ferndale năm 1962, cộng đồng nhỏ với 2.500 cư dân này gần như là một thị trấn ma. Những ngôi nhà thời Victoria có giá rất rẻ và những người đứng đầu thành phố đang cân nhắc việc phá dỡ chúng và thay bằng các kiến trúc hiện đại hơn. Giữa những người nông dân đã sinh sống ở đó từ cuối thế kỷ 18 và những nghệ sỹ đang biến kiến trúc Victoria rẻ tiền thành các studio sôi nổi tồn tại nhiều bất đồng lớn. Thời đó một quán bar có đề biển: "Tóc kiểu hippie, 5 đô-la." Bộ não say mê cả Hobart cuối cùng đã biến Giải vô địch thế giới Arcata thành Cuộc đua điêu khắc động Ferndale, mang một phần tư triệu người đến thị trấn này vào mỗi cuối tuần Lễ Chiến sỹ trận vong, cung cấp hơn hai triệu đô-la cho nền kinh tế và thật sự hòa giải mối bất đồng giữa nông dân và nghệ sỹ.

Hơn nữa, cuộc đua điêu khắc động lực học đã lan đến 11 tiểu bang, Ba Lan và Áo, mang tiếng cười và cảm giác vui vẻ đến cho cả người nghệ sỹ làm điêu khắc và khán giả đến cổ vũ.

Nói ngắn gọn thì điêu khắc động là những tác phẩm nghệ thuật có thể di chuyển được. Những tác phẩm rất đa dạng về hình dáng, từ những quả chuối khổng lồ, con khủng long 20 tấn, xe lăn biết bay cho tới con cự đà dài 23 mét mà người ta có thể kéo đẩy. Chúng được làm từ phụ tùng xe đạp hỏng, bánh răng máy cắt cỏ bỏ đi, bể nước thải, bồn tắm cũ, dụng cụ xén viền cỏ và bất kỳ thứ gì mà nhà sáng chế có thể nghĩ ra. Mỗi chiếc máy là một minh chứng không những cho trí tưởng tượng trẻ con và trí thông minh kỹ thuật mà còn cho sự khéo léo nghệ thuật, tình bạn và cả sự điên rồ.

Cuộc đua, một cuộc thi độ bền kỳ quặc trên các con đường, bãi cát, bãi cỏ, sông Eel và vịnh Humboldt, bắt đầu ở gần Arcata bằng tiếng còi trưa và kết thúc sau 61 km trên Phố chính của Ferndale.

Các thí sinh trèo trên cồn cát, lội trong đầm lầy và nếu may mắn thì họ có thể di chuyển với tốc độ 19km một ngày. Hobart nói: “Đó là bài kiểm tra hoàn hảo của con người. Để làm điều gì đó bạn không nghĩ là khả thi. Sau cùng thì niềm vui của chúng ta dựa trên các vấn đề. Chúng cho ta mục tiêu. Vì vậy tôi thiết kế một cuộc đua chứa đầy các vấn đề. Nói ngắn gọi thì tôi thiết kế ra một thảm họa. Nhưng tôi biết bên trong mỗi tay đua là mong muốn được sống và chinh phục thảm họa đó.”

Các nghệ sỹ vùng Humboldt làm việc hàng tháng trời với các tác phẩm điêu khắc động của mình. Họ tiêu đến 12.000 đô-la và dành ra khoảng 560 giờ. June Moxon nổi tiếng vì đã dùng chiếc bơm da rắn dài 2m của mình để đi đến chỗ làm tại Redwood Bootery.

Đương nhiên bạn sẽ gọi người như cô ấy là kẻ cuồng tín. Moxon, bạn trai Ken Beidleman của cô cùng chú chó Border Collie có tên Scratch dành ra hai năm rưỡi để mang tác phẩm điêu khắc động của họ đi khắp đất nước. Rời Ferndale với 200 đô-la trong túi (cùng với tiền quyên góp được 5.000 đô-la), cặp đôi đã đi 6.456km trong tác phẩm điêu khắc động dài 11m và nặng hai tấn. Mặc dù điểm đến ban đầu của họ là Kitty Hawk, North Carolina nhưng họ đã đôi lịch trình tại Alabama sau khi Ken bị vỡ mắt cá chân.

Bất chấp chấn thương cùng sự thật rằng họ phải ngủ trong thùng kéo rộng hơn 3m² đằng sau tác phẩm điêu khắc, đi hơn 2,8 km đồi núi và phụ thuộc vào thiện chí của người dân địa phương nhưng cả hai đều khẳng định đó là chuyến đi đáng nhớ trong đời.

Chắc chắn cuối cùng họ sẽ có mặt trong Bảo tàng điêu khắc động, "Tòa nhà kỷ niệm" của Ferndale với khoảng 30 chiếc máy đã nghỉ hưu. Có thể nhìn thấy các mẫu vật được trao thưởng khác tại vườn trước, gara ô tô hay thậm chí trong phòng khách của người dân địa phương.

Duane Flatmo, một đối thủ cạnh tranh đầy khao khát nói: "Bạn còn nhớ trò chơi Bẫy chuột mà chúng ta chơi khi còn nhỏ không? Đó là hình ảnh tưởng tượng thời thơ ấu biến thành hiện thực."

Hobart luôn sống trong hình ảnh tưởng tượng thời thơ ấu của mình. Khi 25 tuổi, ông bắt đầu học điêu khắc kim loại.

Ông nói: "Tôi quyết định hoặc chết đói hoặc trở thành nghệ sỹ."

Ông gần như đã chết đói – hoặc ít nhất là ông sắp mất chiếc xe của mình khi tiếp cận một nhà sưu tập nghệ thuật ở Ferndale và đề nghị bán bức điêu khắc kim loại mà ông mới hàn đêm hôm trước.

Ông nói: "Ngày hôm sau nhà sưu tập đến." Cuộc mua bán ngẫu nhiên không chỉ cứu chiếc xe của Hobart mà còn dẫn tói một tình bạn đã khiến Hobart mua một xưởng điêu khắc, Hobart Galleries, trên Phố chính của Ferndale.

Cuộc đua tai tiếng của Hobart được chiếu trên chương trình Chào buổi sáng nước Mỹ, kênh CNN và kênh Discovery. Cuộc đua bắt đầu vào năm 1969. Một ngày, Hobart quyết định trang trí xe ba bánh của con trai.

Chẳng bao lâu sau, chiếc xe màu đỏ tươi đã có một ghế cho Hobart và một ghế cho con trai và cao gần hai mét. Với năm bánh (Hobart thêm hai bánh nữa để xe không bị đổ), nó có tên là "xe năm bánh" và đã khuấy động cả thị trấn.

Jack Mays, người hàng xóm và thợ điêu khắc, nói đùa: "Tôi có thể làm hơn thế."

"Chơi luôn." Hobart thách anh ta đua trên Phố chính.

Vào Ngày của mẹ năm 1969, Hobart và Mays tổ chức cuộc đua thân thiện kéo dài ba tòa nhà của mình trước sự chứng kiến của hàng trăm người. Không may là cả hai chiếc xe bị hỏng trước khi chạm vạch về đích. Thay vào đó, một đối thủ khác đã về đích trong hình một con rùa khổng lồ đẻ trứng, xả khói và phát ra âm thanh giao phối đáng ghét. Từ đó cuộc đua được tổ chức mỗi năm một lần.

Giống Hobart, giải thưởng cũng rất điên rồ. Giải Khủng long vàng (máy đầu tiên bị hỏng sau vạch xuất phát) nhận được một con Godzila bằng nhựa gắn tường. Giải Chân chèo vàng (máy tốt nhất đến được Vịnh Humboldt) nhận được chân chèo sơn màu vàng. Giải thưởng lớn chung cuộc (đây là điểm kết hợp cao nhất giữa các giải tốc độ, kỹ thuật và nghệ thuật) nhận được tờ séc trị giá 14,5 đô-la. Giải thưởng được thèm muốn nhất là Giải tầm thường (dành cho tác phẩm điêu khắc động được vào trung tâm chết), nó thường là một chiếc xe hatchback Vega đời 1972 (với cần gạt nước trên kính chắn gió mới) hoặc thẻ xe bus khứ hồi đến Lawton, Oklahoma, nơi sinh của Hobart Brown.

Các quy định trong cuộc thi cũng là lời nhắc nhở rằng cuộc sống là để vui vẻ. Chẳng hạn Quy định 1.0 nói rằng "được phép nhận sự trợ giúp từ nước, mặt trời, gió, trọng lực và người ngoài hành tinh thân thiện nếu giới thiệu trước với ban giám khảo."

Quy định 9.01, còn gọi là quy định của mẹ, nói rằng nếu thí sinh có bầu và sắp sinh thì sẽ được tạm nghỉ một khoảng thời gian hợp lý (khoảng một giờ) mà không bị phạt. Tuy nhiên thí sinh phải quay về với tấm ảnh của đứa trẻ mới sinh để sử dụng cho mục đích quảng cáo. Và Quy định 10.0 của cuộc đua điêu khắc động có thể tổng kết được về cuộc đua và lý do tại sao Hobart được đề cử giải Nobel Hòa bình:

“Tất cả nhà điêu khắc, phi công, phi hành đoàn, khán giả, cán bộ thực thi pháp luật và thậm chí cả người qua đường vô tội đều phải nỗ lực vui vẻ bởi chúng sự điên cuồng giúp chúng ta có đầu óc lành mạnh.”

Hobart, người vừa tròn 67 tuổi, nói: “Vì vậy tôi phải tự hỏi bản thân: ‘Tôi đã lãng phí cuộc sống và thời gian để vui vẻ ư?’ Bây giờ tôi có thể nói rằng thật sự tôi không nghĩ vậy.”

Hobart à, tôi cũng không nghĩ vậy.

Nhưng, nhưng...

Tôi không quan tâm lý do là gì, bạn là người duy nhất có thể quyết định ly nước của mình đầy một nửa hay cạn một nửa. Những niềm vui trẻ con, say mê không phải là thứ bạn cần từ bỏ khi lớn lên. Một trong những cách tốt nhất để giúp đồng bào của bạn là tìm cách tận hưởng bản thân và làm người khác hiểu rằng tận hưởng bản thân là một điều tốt.

Ngay ngày hôm nay hãy hứa sẽ tiếp cận cuộc sống của bạn một cách sống động. Hãy quyết định rằng bạn sẽ chỉ tìm kiếm những cái tốt và tập trung vào những cái đẹp.

Khi bạn quyết định thực hiện quan điểm hạnh phúc thì sự nhàm chán sẽ biến thành cuộc thám hiểm. Những chuyến bay bị hủy sẽ biến thành bữa tiệc. Xếp hàng đợi sẽ trở thành cơ hội tốt để gặp nhiều người mới. Hút bụi sàn nhà sẽ là cuộc trình diễn múa ba lê. Và đương nhiên một ngày mưa sẽ là lý do để tổ chức bữa picnic trong nhà với năm loại pho mát.

Hãy thực hiện ngay sự thay đổi quan điểm mang tính cách mạng này. Niềm vui sống của bạn sẽ rất dễ lan truyền. Có thể bạn sẽ được lên cả bản tin lúc sáu giờ.

3 câu hỏi lớn

NẾU BẠN CHƯA LÀM VÀI NGƯỜI TỨC GIẬN, KHIẾN VÀI NGƯỜI NHƯỚN MÀY THÌ BẠN CHƯA SỐNG ĐỦ VĨ ĐẠI.

—Erin Brockovich

Năm ngoái chúng ta chi 40 tỷ cho các sản phẩm giảm cân, 98% trong số đó không hề có tác dụng. Với 40 tỷ đô-la, mỗi ngày chúng ta có thể cung cấp một triệu đô-la cho một sự nghiệp đại nghĩa trong vòng 85 năm tới. Có lẽ thay vì tìm kiếm chế độ giảm cân tiếp theo, chúng ta nên đặt câu hỏi:

1.

Điều gì khiến tôi muốn nhảy múa trên bàn?

2.

Tôi đau đầu vì điều gì?

3.

Làm sao tôi có thể tạo sự bất ngờ, vui vẻ và điên cuồng cho ngày hôm nay?

Trại huấn luyện tâm hồn

Tập hát

ĐIỀU TỐT NHẤT VÀ TỒI TỆ NHẤT TRONG CUỘC SỐNG CỦA BẠN LÀ GÌ VÀ KHI NÀO BẠN SẼ GIẢI QUYẾT VIỆC THÌ THÀO HOẶC GÀO THÉT CHÚNG?

—Ray Bradbury

Bài tập: *Mỗi ngày trong bảy ngày tới hãy học và hát một bài hát. Khi bạn đã hát tốt, hãy tìm ai đó (có thể là gia đình bạn?) để hát cùng bạn.*

Tại thời điểm này trong cuộc sống trưởng thành, có thể bạn thà cắt tay trong bồn tắm còn hơn hát trước đông người. Có thể khi tắm vòi sen nhưng đối với bạn, khả năng âm nhạc cũng giống như con rùa trong truyền thuyết: nó đã bỏ bạn trong cát bụt nhiều năm về trước. Hơn nữa, hát thì liên quan gì chứ?

Đó là điều mà những người sống trước năm 90 của thế kỷ 16 nghĩ về việc đọc và viết. Hồi đó, ý tưởng mà mọi người nên biết đọc và viết là phi lý. Đó là điều mà chỉ tầng lớp thượng lưu mới làm.

Ca hát – đặc biệt là với người khác – không liên quan gì đến việc khẳng định sức mạnh và tận dụng con người của bạn. Ca hát chỉ đơn giản là mở rộng con người của bạn. David Darling, cựu nghệ sỹ cello trong nhóm nhạc Paul Winter Consort nói: "Âm nhạc đơn giản là việc tạo ra giai điệu vui vẻ, tán dương chuyển động và khiêu vũ. Đó là một phần của cuộc sống tôn vinh nghi lễ."

Chúng ta cắt phần yêu thích ca hát của bản thân cũng giống như nhiều phần khác. Các giáo viên có ý tốt của chúng ta nói rằng giọng C trung của chúng ta bị lạc điệu và giai điệu của chúng ta không phù hợp với bộ tứ. Một lần nữa, chúng ta cắt bỏ phần đó.

Ca hát là một cách lấy lại cảm giác của chúng ta. Nó là một cách để kết nối với những phần mà chúng ta đánh mất. Âm nhạc nói hộ mọi trái tim và làm cuộc sống của chúng ta thêm phong phú. Theo một cách nào đó, nó là ngôn ngữ phổ thông.

Khi hát cùng nhau, chúng ta ràng buộc tâm hồn đã tan vỡ của mình lại với nhau. Nếu mọi gia đình bắt đầu ngày mới bằng việc ca hát thì gia đình đó sẽ cống hiến nhiều nhất cho xã hội.

Đồ - Rê - Mi

Âm nhạc là liều thuốc tuyệt vời cho mọi bệnh tật trong xã hội, có lẽ còn tốt hơn bệnh viện St. John's Wort. Đây chỉ là một số ví dụ về những bài hát bạn có thể muốn thêm vào tiết mục của mình:

"Tôi thích cười." Bạn còn nhớ khi Mary Poppins mang hai con chiên trẻ tuổi đến tiệc trà với Ed Wynn?

"Thế giới thật tuyệt vời." Làm sao bạn có thể không cười khi nghe giọng bass trầm của Louie Amstrong hát bài này?

"Boom, Boom, điên rồ không phải thật tuyệt hay sao." Nó nhắc chúng ta rằng ngu ngốc cũng là việc cần phấn đấu.

"76 kèn Trombon." Bạn không thể không hành quân khi hát bài này.

"Con rồng kỳ diệu." Bạn không thể học mẫu giáo mà không biết bài này.

"Cây cao su." Bài hát về việc hy vọng và theo đuổi chúng.

LÊN TIẾNG VÌ LÒNG TỐT

CHƯƠNG 7
Yêu thương nhiều: Quan điểm về tâm hồn

LỪA DỐI BẢN THÂN ĐỂ KHÔNG YÊU LÀ SỰ LỪA DỐI TỆ HẠI NHẤT. ĐÓ LÀ MẤT MÁT VĨNH VIỄN MÀ KHÔNG THỂ CHIA SẺ ĐƯỢC, CHO DÙ MẤT BAO NHIÊU THỜI GIAN.

—Søren Kierkegaard

Bác sỹ trị liệu nói rằng chừng nào chúng ta chưa thật sự loại bỏ những nơi sâu kín, tối tăm trong tiềm thức của mình thì chúng ta sẽ không thể hài lòng với bản thân. Họ nói một con người thật sự hài lòng với bản thân phải tìm ra mọi bí mật ẩn giấu làm người đó cảm thấy không xứng đáng, phải tìm ra mọi hành động tàn ác trong quá khứ mà cha mẹ người đó gây ra.

Nhưng cái mà tôi muôn biết là, khi chúng ta xuống dưới đó tìm kiếm với đèn pin, tại sao chúng ta không tìm kiếm tâm hồn cua rmình?

Chúng ta dành 20 năm để khai quật bóng tối khi mà ngay dưới tảng đá tiếp theo là cả một thế giới kỳ diệu và rực rỡ. Đúng vậy, tôi đang nói về mặt tâm linh của chúng ta, thế lực siêu việt nằm trong trung tâm con người chúng ta. Ánh sáng nằm dưới tảng đá tiếp theo là thế lực mạnh nhất trong vũ trụ. Đó là Người nhện, Siêu nhân và vệ sỹ Jesse Ventura tập trung thành một.

Tình yêu là nguồn điện của vũ trụ, là điều kiện cho phép chúng ta mơ tới những sân chơi lớn hơn. Là giọng nói liên tục thì thầm rằng: “Bạn có thể làm hơn thế.”

Phần lớn chúng ta chúng ta có xu hướng lờ đi giọng nói đó. Thay vào đó chúng ta lắng nghe giọng nói thì thầm rằng: “Tất cả chỉ có thế

thôi.” Chúng ta quá bận rộn với những thứ tầm thường mà quên mất những thứ quan trọng.

Chừng nào chúng ta vẫn còn đặt trọng tâm vào vật chất, tin rằng quan trọng là phải trông bảnh bao chứ không phải tốt bụng, thì chúng ta sẽ chỉ có thể sống cuộc đời nhỏ bé. Khi chúng ta bỏ tình yêu đứng bên ngoài cái lạnh giá và tự nhủ rằng các buổi nâng mặt, xe Land Cruisers và chức danh nghề nghiệp là mục đích sống của chúng ta thì chúng ta đã bỏ lỡ toàn bộ vấn đề.

Chúng ta là các linh hồn không có mục đích tồn tại nào khác ngoài mang tình yêu làm cho thế giới trở nên trọn vẹn. Đó là tất cả những gì chúng ta phải làm. Và chúng ta có thể làm được.

Vấn đề chính là chúng ta cho rằng tình yêu chỉ tồn tại trên thiệp Valentine. Hoặc trong các bộ phim tình cảm. Đúng vậy, đó là cuộc đối thoại thích hợp cho một cặp vợ chồng. Nhưng không phải cho chính phủ và người dân. Tình yêu thích hợp trong phòng ngủ. Nhưng, vì Chúa, hãy để nó bên ngoài phòng họp.

Leo Buscaglia, một người dạy lớp học về tình yêu tại Đại học Nam California, nói rằng ông và sinh viên xem rất nhiều sách về tâm lý, xã hội học và nhân chủng học và thấy khó tin khi chỉ tìm thấy một tài liệu tham khảo duy nhất về tình yêu. Tuy nhiên nó vẫn là thứ mà tất cả chúng ta đều cần, đều khao khát và đều dành hàng giờ tìm kiếm.

Tiến sỹ Griffith Banning, trong một cuộc khảo sát 800 trẻ em Canada, đã tìm ra rằng sự thiếu vắng tình yêu trong cuộc sống của trẻ em sẽ gây ra nhiều tác hại hơn so với bệnh tật và các yêu tốt khác kết hợp lại.

Trong một nghiên cứu tương tự, một nhà tâm lý học người Mỹ đã nghiên cứu hai nhóm gồm mười hai trẻ em mồ côi. Nhóm đầu tiên ở trong trại mồ côi và nhận được rất ít tình yêu thương. Nhóm thứ hai hàng ngày được đưa tới một trung tâm mà ở đó chúng được quan tâm và yêu thương bởi một cô gái chậm phát triển ở tuổi vị thành

niên. Sau hai năm nghiên cứu cả hai nhóm, nhà tâm lý học tìm ra rằng tất cả trẻ em ở nhóm 1, nếu chưa chết thì hoặc vào trung tâm dành cho người chậm phát triển hoặc tâm thần. Trẻ em ở nhóm kia, nhóm hàng ngày nhận được tình yêu thương, đều biết tự thân vận động, tốt nghiệp trung học và có cuộc hôn nhân hạnh phúc.

Bạn không nghĩ một thứ quan trọng như thế này nên nằm trong chương trình giảng dạy chính của chúng ta sao? Bạn không nghĩ một thứ lớn như thế này nên được nhấn mạnh hàng ngày tại trường học, doanh nghiệp và Quốc hội Mỹ sao?

Khi nào chúng ta sẽ mời tình yêu thương quay trở về sau cuộc lưu vong?

Mọi người nói về thế giới thực như thể nó hợp lý hơn thế giới tâm linh. Nhưng tôi dám nói rằng phần lớn vấn đề của chúng ta đến từ việc đánh giá thấp tầm quan trọng thực tế, sức mạnh vĩ đại của tình yêu.

Một ngày tôi đến một bữa tiệc cho phụ nữ sắp sinh. Mọi người đều trầm trồ trước những đôi bốt bé xíu dễ thương và tã lót chấm bi. Tại đây người phụ nữ sắp làm mẹ chuẩn bị đặt chân vào biên giới mới lớn nhất trong cuộc đời mình và tất cả những gì chúng ta có thể làm là thết đãi cô ấy bằng “vật chất.” Vật chất không có gì sai cả nhưng tại sao chúng ta không tổ chức bữa tiệc cho phụ nữ sắp sinh mà ở đó chúng ta chia sẻ “các bí mật yêu thương”, những bí ẩn sâu sắc mà chúng ta học được về việc yêu thương trẻ em? Điều tương tự cũng nên làm với bữa tiệc cho người sắp kết hôn. Chắc chắn cặp đôi sắp cưới sẽ cần máy làm bánh waffle hay đĩa đôi nhưng chẳng lẽ họ không cần sự nhắc nhở ấm áp và đầy lòng trắc ẩn của chúng ta về ý nghĩa thật sự của tình yêu sao? Tình yêu đó là thứ bạn nuôi dưỡng bằng suy nghĩ và hành động.

Tình yêu là miếng pho mát lớn. Đó là con người thật của chúng ta. Đó là lý do tại sao chúng ta ở đây. Và nếu chúng ta muốn hàn gắn thế giới thì chúng ta phải cải tiến Tình dược số 9 của mình. Chúng ta phải nhận ra rằng tình yêu là giải pháp cho mọi vấn đề mà chúng ta

gặp phải, cả vấn đề trong cuộc sống của chính chúng ta và vấn đề tồn tại trên quy mô toàn cầu.

Và nếu bạn nghĩ tình yêu là một bài tập vô nghĩa thì hãy xem đây: Viện toán học trái tim đã thực hiện nhiều nghiên cứu chứng minh rằng chỉ năm phút suy ngẫm về các suy nghĩ yêu thương có thể tăng mức IGA, một loại kháng thể giúp tăng cường hệ miễn dịch, trong tối đa sáu giờ.

Tìm kiếm tình yêu là một lựa chọn trong lối sống. Tất nhiên bạn có thể tiếp tục lấp đầy tâm trí của mình bằng những tác nhân vô nghĩa của một thế giới bận rộn với những điều vô nghĩa. Nhưng bạn cũng có thể quyết định khám phá bí ẩn không đáy của tâm hồn mình. Bạn có thể khai thác sự thôi thúc ngầm có thể tìm ra điều kỳ diệu và sửa chữa các khiếm khuyết.

Trên hết, đó là điều quan trọng duy nhất.

Những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn

KENNY AND JULIA LOGGINS

Tìm kiếm tình yêu ở đúng nơi

CHÚNG TA ĐỀU MONG TÌM THẤY TÌNH YÊU. MỌI THỨ KHÁC ĐỀU CHỈ GIẾT THỜI GIAN.

— Kenny Loggins

Kenny và Julia Loggins viết một cuốn sách về Tình yêu lớn. Cuốn sách có tên Cuộc sống không thể tưởng tượng nổi đi kèm một đĩa CD âm nhạc và ghi chép về bảy năm đầu trong câu chuyện tình yêu vẫn đang tiếp diễn của họ. Cùng nhau, họ đang thách thức rất nhiều lời đồn đại mà chúng ta tin về tình yêu. Rằng tình yêu không kéo dài. Rằng tình yêu sẽ trở nên nhàm chán. Bằng cách cam kết bản thân

với cái mà họ gọi là "mối quan hệ có ý thức", họ đang viết lại các "quy tắc" trong hôn nhân. Họ đang chứng minh rằng Tình yêu lớn không chỉ khả thi mà còn có thể là một con đường hàn gắn tâm hồn.

Họ gặp nhau khi đang kết hôn với người khác. Lúc đó Kenny đã kết hôn với Eva còn Julia kết hôn với một người đàn ông lớn tuổi hơn, người đã giúp cô vượt qua rất nhiều vấn đề sức khỏe thời thơ ấu. Trong sáu năm, họ chỉ là bạn bè. Anh đến với cô để điều trị dinh dưỡng và đại tràng và thích cách cô giải quyết một cách trung thực đối với một số vấn đề mà anh đang gặp phải. Anh hoàn toàn cởi mở đối với Julia, để lộ bản chất thật sự của anh – thậm chí cả những phần đáng sợ – bởi họ không có cơ hội làm tình. Thỉnh thoảng họ cảm thấy bị thu hút bởi người kia nhưng như Julia vẫn nhắc nhở Kenny: "Anh này, sẽ có quá nhiều người trên giường."

Cuối cùng sau khi cả hai đều nhận ra rằng cuộc hôn nhân đầu của họ đã kết thúc thì họ bắt đầu hẹn hò. Ngay lập tức họ cảm thấy một mối liên kết mạnh mẽ. Bạn bè khuyên họ hãy bình tĩnh, rằng còn quá sớm để bắt đầu một mối quan hệ mới, khuyên họ nên hẹn hò chơi thôi. Hay nói cách khác là hãy quay lưng lại với tình yêu.

Đã có lúc họ lắng nghe. Kenny nói với cô rằng anh cần hai tháng. Nhưng khi anh bắt đầu lắng nghe trái tim của mình, thật sự trân trọng trí thông minh của mình thì anh bắt đầu tin vào sức mạnh của tình yêu. Anh gọi cho Julia sau mười ngày và đề nghị được gặp cô. Họ đã ở bên nhau kể từ đó đến nay.

Đúng là họ đã trải qua nhiều khoảng thời gian điên khùng thường có trong các mối quan hệ – ghen tuông, bất an và sợ hãi. Nhưng nhờ sự trung thực và cam kết với sự thật lớn hơn về tình yêu, họ có thể vượt qua lối mòn cũ. Những lối mòn hét lên với chúng ta rằng: "Nếu bạn quá yêu tôi thì chắc bạn bị điên. Nếu bạn yêu tôi thì chắc bạn ngu ngốc, mù quáng, cứng đầu, quỷ quyệt hoặc không xứng đáng với tôi."

Khi kết hôn, họ chọn một nghi lễ tượng trưng cho mong muốn "được yêu nhiều, khác với cuộc sống bình thường." Họ muốn nghi lễ

sẽ kỷ niệm sự tự do thoát khỏi những ràng buộc của xã hội và hệ thống niềm tin rằng: “Tình yêu không có thật.”

Khi anh trao chiếc nhẫn cho cô, cô đã hôn nó và ném nó xuống sông. Cô nói: “Với chiếc nhẫn này, em thả tự do cho anh. Anh tự do theo đuổi trái tim mình, tâm hồn mình.”

Anh lấy miếng pha lê Bavaria, món quà đầu tiên cô tặng anh và chôn nó xuống đất. “Với miếng pha lê này, anh trả em về với đất, với bầu trời và với Tâm hồn mà anh yêu và tin tưởng.”

Họ cũng viết lời thề nguyện cho phép họ nói rõ những giấc mơ ngông cuồng nhất và những mong muốn thầm kín nhất cho cuộc sống bên nhau của họ và cho sự phát triển và hàn gắn của mỗi người.

Họ nói: “Lời hứa của chúng tôi với nhau là phải theo đuổi ‘tinh túy’ của cuộc sống, niềm hứng thú và đam mê của mình.”

Họ để miếng pha lê lại nơi thiêng liêng mà họ tổ chức lễ cưới với hy vọng một ngày nào đó, khi có người sẵn sàng đón nhận sức mạnh của tình yêu vô điều kiện thì họ sẽ nhặt được nó. Người đó sẵn sàng tin rằng “tình yêu có thật”, rằng tình yêu có thể hàn gắn và tình yêu có sức mạnh làm tất cả chúng ta trở nên mạnh mẽ.

Những người sống cuộc đời như bản thân mong muốn

JODY SWARBRICK

Nuôi dưỡng 28 đứa trẻ và vẫn tiếp tục

NẾU TÔI HỌC ĐƯỢC BẤT KỲ ĐIỀU GÌ TỪ NHỮNG ĐỨA CON CỦA TÔI VÀ CUỘC SỐNG THÌ ĐÓ LÀ… CHÚNG TA ĐỀU CÓ KHẢ NĂNG ĐẠT ĐƯỢC NHỮNG ĐIỀU LỚN LAO.

— Jody Swarbrick

Khi mọi người hỏi Jod Swarbrick đến từ Cedar Falls, Iowa cô có bao nhiêu đứa con thì cô trả lời: “Đợi một chút. Tôi phải đếm đã.” Và thực tế là cô cần máy tính.

Gia đình quan trọng hơn cuộc sống của cô bao gồm 28 đứa trẻ, trong đó 27 đứa là con nuôi và 17 đứa vẫn sống ở nhà. Độ tuổi của bọn trẻ là từ 9 đến 31. Nhưng điều ngạc nhiên hơn là người phụ nữ 49 tuổi này là bà mẹ đơn thân và 27 trong số 28 đứa con của cô đều có nhu cầu đặc biệt. Điều đó có nghĩa là chúng mắc chứng rối loạn tăng động giảm chú ý, loạn dưỡng cơ bắp, bị mù bẩm sinh hay mắc bệnh tràn dịch não. Chúng đến từ Hàn Quốc, Nam Mỹ hoặc từ những bà mẹ nghiện hút tại các thành phố ở Mỹ. Đã có lúc Judy không biết lấy tiền ở đâu.

Jody nói: “Nhưng trong cuộc hành trình đó, gia đình của tôi đã có thêm sức mạnh, niềm tin và lòng dũng cảm. Chúng tôi đối mặt với các phiên tòa, cùng nhau khóc, nhưng quan trọng nhất là chúng tôi cùng nhau cười, cùng nhau học hỏi và trưởng thành.”

Nói cách khác, Jody và gia đình tuyệt vời của cô biết cách Yêu thương nhiều.

Rất nhiều trong số con nuôi của cô là những đứa trẻ mà không ai muốn nhận. Ngay cả cha mẹ đẻ của chúng. Ngay cả các cơ quan dịch vụ xã hội, những người không biết phải làm gì với những đứa trẻ đa nhân cách hoặc bị lạm dụng.

Joddy bước vào nơi mà những người khác nói: “Trời ơi, đó là một thảm họa.” và nói “Đây là những gì tôi có thể làm.”

Chẳng hạn Tyler đến với Jody khi mới 7 tuổi. Cậu bé không chỉ bị tàn tật và khiếm thính mà còn mắc chứng rối loạn tăng động giảm chú ý. Hiện cậu 20 tuổi và làm việc tại một cửa hàng tạp hóa.

Jenna, đứa con lớn tuổi nhất của Jody, đến từ Hàn Quốc khi mới 12 tuổi. Cô bé không biết một từ tiếng Anh và vì cô bé bị bại liệt nên chỉ có thể đi nếu có nạng.

Jenny đi học đại học, trở thành trợ lý cư dân khuyết tật đầu tiên, tốt nghiệp với bằng cử nhân hóa học và sinh học, và trở thành sinh viên điều dưỡng khuyết tật đầu tiên tại trường đại học mà cô chọn. Ngày nay cô làm việc tại trung tâm cai nghiện của một bệnh viện lớn, truyền cảm hứng cho người khác về những việc khả thi.

Đôi khi thử thách đối với Jody xoay quanh các rào cản về ngôn ngữ. Luke và Andy, cặp sinh đôi đến từ Hàn Quốc, một hôm chạy nhanh từ trường về nhà đến mức thở không nổi.

Chúng hét lên: "Mẹ, lấy giỏ đi. Mẹ, lấy giỏ đi. Chúng con có thú cưng. Nhanh lên mẹ."

Khi cô đứng đó, cố gắng giải mã thử tiếng Anh còn hạn chế của chúng thì Andy bắt đầu nói to rằng: "Mẹ, cô giáo nói rằng tối nay trời sẽ mưa chó và mèo (rain dogs and cats: có nghĩa là mưa rào lớn, nhưng cô bé đã hiểu nhầm sang "mưa chó và mèo"). Chúng con sẽ có thú cưng. Phải không mẹ?"

Ngay sau đó cô nói: "Chúng ta đã mua một con chó."

20 năm trước, khi Jody mới nhận nuôi Tori từ Hàn Quốc, cô vẫn đang kết hôn. Cô là người mẹ toàn thời gian của Eric, con đẻ của cô, hiện 31 tuổi.

Nếu cô biết rằng một ngày nào đó chồng cô sẽ bỏ cô và cô sẽ làm mẹ đơn thân đồng thời nuôi rất nhiều con như vậy thì có thể cô sẽ dừng lại và nói: "Ôi, thế này thì hơi quá với tôi."

Bằng cách mỗi ngày chấp nhận một chút, quên đi ngày hôm qua và không lo lắng quá nhiều về ngày mai, cô không chỉ có thể nuôi được Teri – người mà ngày nay thay vì khỏe mạnh như Jody hứa hẹn thì lại bị chốc lở và co giật, phải nhập viện vì bị viêm phế quản, viêm phổi và hen suyễn – mà còn cả 27 anh chị em của Tori.

Jody nói: "Thật không dễ dàng gì và tôi chắc chắn không có một cuộc sống "điển hình". Nhưng điển hình thật nhàm chán!"

Ban đầu ước mơ của Jody là trở thành bác sỹ nhi khoa. Cô lớn lên tại Cedar Falls, làm nghề trông trẻ con, tình nguyện làm y tá tại một bệnh viện địa phương, làm trợ lý giáo viên cho trẻ em đặc biệt. Đến khi học trung học, cô biết mình muốn làm gì. Cô đến gặp nhân viên tư vấn ở trường và thông báo: "Em muốn trở thành bác sỹ nhi khoa." Người nhân viên tư vấn nhìn cô một cách hài hước và nói: "Đàn ông làm bác sỹ. Phụ nữ làm y tá." Vì vậy cô kết hôn và trở thành mẹ.

Ngày nay cô đang thách thức nhân viên tư vấn trường học đó, chọn bằng kép trong ngành tâm lý học và dịch vụ con người. Sau đó cô dự định sẽ đi học cao học.

Trong khi chờ đợi, cô làm việc như người hướng dẫn trên mạng cho trang web About.com dành cho cha mẹ những trẻ em có nhu cầu đặc biệt. Làm việc tại nhà giữa 17 lần giặt đồ mỗi ngày, Swarbrick lưu trữ trang web, chat, cung cấp diễn đàn, viết bài và đảm bảo rằng mọi người nhận được thông tin họ cần.

Các con cô cũng thường đưa ra lời khuyên, giúp cô mang lại hy vọng cho những bậc cha mẹ khác cũng có trẻ khuyết tật trong nhà.

Cô nói: "Rất nhiều lần tôi thẳng thắn nói rằng... hãy cho tôi biết con tôi có thể làm được gì, nói với tôi rằng con tôi rất tuyệt vời ... bởi thực tế là như vậy và chúng sẽ hoàn thành được nhiều mốc quan trọng. Mặc dù chúng có thể nhỏ so với xã hội nhưng chúng là điều kỳ diệu của cha mẹ."

Cô nói: "Những đứa trẻ bị lạm dụng hoặc có nhu cầu đặc biệt thường không có tuổi thơ. Mục tiêu được đặt vào những cái chúng cần làm hoặc không thể làm. Tại nhà tôi, mọi đứa trẻ đều được đối xử như nhau, những khiếm khuyết chỉ đứng thứ hai so với những nhu cầu của một đứa trẻ. Bọn trẻ được tôi khuyến khích làm những việc ngốc nghếch, chơi và cười. Những trò đùa trẻ con đều hoàn toàn tốt. Chúng ta thường tin rằng những đứa trẻ có nhu cầu đặc biệt sẽ tốn rất nhiều công sức nhưng điều đó không đúng. Vấn đề là bạn đặt ưu tiên và lên kế hoạch hàng ngày như thế nào."

Theo cô, điều quan trọng nhất là học cách trân trọng "những điều nhỏ bé trong cuộc sống" – như các bữa tối gia đình và những buổi xem phim tối thứ sáu với bắp rang bơ và bánh quy sô cô la, tất cả các sự kiện gia đình đều được đánh dấu trên cuốn lịch gia đình khổng lồ.

Hay như Jody nói về Sống cuộc đời như bản thân mong muốn: "Chúng ta đều bị giới hạn bởi định kiến. Mỗi chúng ta đều sở hữu món quà do Trời ban tặng – những phẩm chất khiến chúng ta tỏa sáng. Chúng ta thường trở nên tự mãn vì chúng ta không chắc chắn về bản thân mình. Chúng ta cũng đi trong những lối mòn do xã hội tạo ra và khi chúng ta vươn ra ngoài "chuẩn mực" thì động cơ và sự tỉnh táo của chúng ta bị đặt câu hỏi. Sự sợ hãi những điều chưa biết của chúng ta khiến chúng ta thường muốn ở trong vùng thoải mái của mình bởi nó có vẻ an toàn. Chúng ta phải tin tưởng, chúng ta phải có đức tin ngay cả khi kết quả không hoàn toàn dễ đạt được. Chúng ta phải bước ra ngoài với đức tin đó và vươn tới các vì sao bởi chúng chỉ cách chúng ta có một đốt ngón tay thôi."

Yêu thích ý tưởng vĩ đại

Khi chúng ta thật sự yêu thì chúng ta như được đưa đến một tầm cao hoàn toàn mới. Mọi lo lắng của chúng ta (lo lắng gì chứ?) đều bị lãng quên.

Không may là phần lớn chúng ta nghe thấy từ tình yêu và ngay lập tức nghĩ đến bộ váy trắng, bộ complê đen và nhẫn kim cương. Xu hướng gắn tình yêu với sự lãng mạn là một điểm mù. Không chỉ có hàng triệu người để yêu (hãy quên cuộc tìm kiếm Người trong mộng đi) mà còn có hàng triệu ý tưởng nữa. Bạn có thể trở thành chuyên gia về hàng triệu chủ đề (chẳng hạn như Cuộc cách mạng Pháp hoặc âm nhạc của Mozart), bạn có thể bắt đầu hàng triệu cuộc tìm kiếm.

Hãy lấy Larry Woydziak làm ví dụ. Một vài năm về trước, người lính cứu hỏa đến từ Lawrence, Kansas này quyết định anh muốn nhìn thấy tiểu bang của mình. Nhưng thay vì chỉ lái xe đi khắp tiểu bang, anh quyết định sẽ chơi bowling tại toàn bộ 105 quận trong tiểu

bang. Anh mua bóng với giá 1,95 đô-la tại một cửa hàng đồ cũ, đặt tên nó là Martha và lên đường. Nghe có vẻ rất đơn giản, phải không? Nhưng với hành động đơn giản này, anh không chỉ kết được nhiều bạn bè mới mà còn khiến nhiều người chú ý tới vẻ đẹp của những thị trấn nhỏ.

Vợ anh, Connie, chụp một bức ảnh của Larry và Martha tại mỗi sân bowling và anh thậm chí còn mở một trang web và nhật ký có tên là "Cuộc sống đầu đường xó chợ của Larry."

Hoặc hãy lấy Joe Martori làm ví dụ. Vị CEO đến từ Sedona, Arizona sưu tập ảnh của những người nổi tiếng tên Joe – từ Joseph Stalin cho tới Joe Jackson không giày và GI Joe. Ảnh của những người tên Joe này (chẳng hạn như Joe Kennedy, Joey Buttafuco, Joe Namath và con kangaroo nhỏ tên Joey) được trưng bày tại nhà hàng của Martori có tên là Joey Bistro.

Bất kỳ người nào có thể gọi tên đầy đủ của tất cả trong số khoảng 40 người tên Joe đều nhận được bữa ăn miễn phí. Và mặc dù đây không phải một câu chuyện tình yêu điển hành nhưng Martori đã rất vui với bộ sưu tập độc nhất vô nhị này của mình và mang tới khoảng thời gian thú vị cho các khách hàng.

Tình yêu lớn của Tony Nave là nấu ăn. Anh đã biến niềm đam mê của mình thành một chương trình dạy nấu ăn vui nhộn. Chẳng hạn vào ngày Halloween, anh hóa trang giống vợ của Ozzy Osbourne và thực hiện công thức nấu ăn với bí; vào Lễ Giáng sinh, anh hóa trang giống Bing Crosby với tẩu thuốc. Anh thường mở đầu chương trình bằng việc ngồi trong bồn tắm đầy bong bóng xà phòng với chảo trên đầu và muôi trên tay.

Vấn đề quan trọng ở đây là có rất nhiều ý tưởng và nhiều cách để Yêu thương nhiều. Đừng chỉ ngồi đó đợi người tri âm của bạn. Hãy điên cuồng trong tình yêu. Hãy yêu cho dù nghe có vẻ vô lý. Hãy yêu theo mọi cách, mọi hình dạng và mọi kiểu dáng.

3 câu hỏi lớn

CUỘC SỐNG LÀ MỘT ĐIỀU QUÝ GIÁ VÀ TUYỆT ĐẸP. BẠN KHÔNG THỂ CHỈ NGỒI NHÌN NÓ TRÔI QUA… BẠN PHẢI LAO VÀO NÓ; BẠN PHẢI ĐẮM MÌNH TRONG NÓ; BẠN KHÔNG THỂ GIỮ NÓ TRONG HỘP. BẠN PHẢI NẾM NÓ; BẠN PHẢI SỬ DỤNG NÓ. BẠN CÀNG SỬ DỤNG NÓ NHIỀU THÌ BẠN CÀNG CÓ NHIỀU… ĐÓ LÀ ĐIỀU KỲ DIỆU CỦA CUỘC SỐNG!

—Kyle Samuel Crichton

Alfred Nobel, nhà doanh nhân quốc tế, người đã đưa ra Giải Nobel hòa bình, đã làm như vậy bởi ông bắt đầu đặt ra những câu hỏi lớn. Điều khiến ông nổi tiếng trước khi đặt ra những câu hỏi này là vì ông phát minh ra thuốc nổ và ông không có đạo đức trong kinh doanh. Khi anh trai ông, cũng là một doanh nhân nổi tiếng, mất, các phương tiện truyền thông vô tình chạy cáo phó của Alfred. Sau khi đọc những gì mọi người viết về mình, ông đã rất sốc. Ông tự hỏi: "Đây có phải những điều tôi muốn mọi người nói về mình sau khi tôi chết không?" Các câu hỏi khác bạn có thể suy nghĩ là:

1.

Làm sao tôi lấy lại cảm giác về sự thiêng liêng?

2.

Tiềm năng cao nhất cho mối quan hệ với vợ, chồng hoặc người quan trọng trong cuộc đời tôi là gì?

3.

Làm sao tôi có thể quan sát sự thiêng liêng của ngày hôm nay?

Trại huấn luyện tâm hồn

Tìm ra đoàn lữ hành của bạn

ĐÃ ĐẾN LÚC TẤT CẢ CHÚNG TA MẠO HIỂM SỰ QUAN TRỌNG CỦA MÌNH

—Dawna Markova

**Bài tập:** Tổ chức một chương trình Xem và Kể cho gia đình và bạn bè. Hãy mời mọi người mang một bài thơ yêu thích, một vật lưu niệm đặc biệt, một kho báu mà họ lưu giữ hoặc một câu chuyện có thật cảm động.

Rumi gọi đó là đoàn lữ hành dành cho những người tìm kiếm cùng tư tưởng. Một nhóm những người chia sẻ cùng một triết lý, một mong muốn cứu giúp thế giới. Bạn còn nhớ lời hứa trong Kinh tháng không? Tất cả những gì bạn cần là "mười người tốt."

Hãy bắt đầu với chương trình Xem và Kể. Tại sao nó không phải một sự kiện bình thường?

Khoảng một tuần một lần, chúng ta nên gặp gỡ gia đình, bạn thân nhất và cho họ thấy hình vẽ nguệch ngoạc mà bạn vẽ đằng sau tờ hóa đơn hoặc bất kỳ điều gì mà chúng ta nghĩ ra khi đợi ở tiệm giặt là.

Người lớn vẫn nghĩ ra nhiều thứ. Chúng ta chỉ không nói cho ai biết. Chúng ta không nghĩ rằng nó quan trọng. Nhất là khi bãi cỏ cần được cắt và ống giảm thanh cần được sửa.

Chúng ta sẽ gần gũi nhau hơn biết bao nếu chúng ta dừng đủ lâu để trân trọng từng người trong vòng tròn Xem và Kể. Nếu chúng ta lắng nghe câu chuyện của nhau, nhìn vào những sáng tạo của nhau. Chúng ta đều cần một cộng đồng. Chúng ta cần nhiều cách hơn để kết nối với nhau.

Khi bạn tìm ra bộ lạc của mình, mười người tốt của mình, cùng chụm đầu vào và nghĩ ra mười hai cách để trở thành thiên thần.

Thiên thần ư? Có lẽ tôi nên giải thích.

Tasman, con gái bảy tuổi của tôi, thích chơi giả trang. Con bé sẽ đi đôi giày của tôi, đeo khăn quàng bằng lông qua cổ và giả vờ là tôi. Những lần khác, con bé giả làm cô giáo của nó, người huấn luyện sư tử hoặc ảo thuật gia vĩ đại Tazini, người có thể làm nước biến mất.

Cũng giống như trẻ con tập làm người lớn bằng cách trò chơi giả vờ, chúng ta có thể học về tình yêu bằng cách giả làm thiên thần. Đừng ngạc nhiên nếu cuối cùng bạn thấy đôi cánh của mình.

Bữa tiệc tâm hồn

CUỘC SỐNG KHÔNG TÍNH BẰNG SỐ HƠI THỞ CỦA CHÚNG TA MÀ BẰNG NHỮNG KHOẢNH KHẮC KHIẾN CHÚNG TA KINH NGẠC.

—Vô danh

Bạn đang lên kế hoạch cho một bữa tiệc? Một bữa tiệc trước đám cưới hay tiệc cho phụ nữ sắp sinh? Hay bạn hãy tổ chức một bữa tiệc tâm hồn để ở đó mọi người có liên quan có cơ hội lan truyền tình yêu.

Tổng kết

KHÔNG CÓ GÌ LÃNG PHÍ HƠN LÀ SỐNG MỘT CUỘC SỐNG BÌNH THƯỜNG. KHÔNG CÓ GÌ BI ĐÁT HƠN LÀ MỘT NGƯỜI ĐÃ MẤT SỨC LÔI CUỐN CỦA MÌNH.

— Mark Eberra

Bạn nghe thấy giọng nói. Giọng nói liên tục thì thầm rằng: “Bạn có thể có nhiều hơn thế.” Giọng nói vẫy gọi: “Hãy làm cuộc sống của bạn trở nên phi thường.”

Tại sao bạn lại dỏng tai lên khi nghe về một nghệ sỹ, nhà hoạt động hoặc bất kỳ ai đó làm một việc VĨ ĐẠI, một việc thật sự độc nhất vô nhị? Bạn bắt đầu tự hỏi.

Hoặc bạn cảm thấy một chút bất mãn. Đó không phải vì bạn không biết ơn những gì bạn đang có như công việc, xe hơi hay thẻ tín dụng mà vì bạn luôn tự hỏi: "Còn gì hơn thế không?"

Đó là điều Buckminster Fuller tự hỏi bảy mươi tư năm về trước khi ông quyết định thực hiện một thí nghiệm nhỏ. Ông quyết định thí nghiệm với chính cuộc đời của mình để xem một cá nhân không ai biết đến, không có một xu dính túi có thể làm gì đại diện cho nhân loại. Tự gọi mình là Chuột bạch B, ông cống hiến bản thân mình để sống một cuộc sống cuộc đời như bản thân mong muốn.

Vào thời gian bắt đầu thực hiện thí nghiệm thì ông mới 32 tuổi. Ông không là ai cả. Phá sản và thất nghiệp, ông có vợ và một em bé mới sinh cần nuôi. Đứa con đầu tiên của ông, chị gái của em bé mới sinh vừa mất. Ông uống rượu suốt ngày. Triển vọng cuộc đời ông không mấy tươi sáng. Nhưng ông quyết định quên đi quá khứ, từ bỏ ý nghĩ tiêu cực. Ông muốn biết: "Một người có thể làm gì để thay đổi thế giới?"

Trong 56 năm tới, ông cống hiến bản thân mình cho thí nghiệm độc nhất vô nhị này. Ông liều mình, ông tự hỏi: "Nếu như?"

Ông không những trở thành kiến trúc sư, nhà phát minh, nhà văn và nhà lãnh đạo tuyệt vời mà từ năm 1927 khi ông bắt đầu thí nghiệm cho đến khi mất vào năm 1983, ông đã viết 28 cuốn sách, nhận 44 bằng danh dự, giành được 25 bằng sáng chế tại Mỹ và thật sự thay đổi cách con người nhìn nhận bản thân.

Đó là điều mà tôi hy vọng cuốn sách Sống cuộc đời như bản thân mong muốn đã làm cho bạn. Tôi hy vọng nó đã thay đổi cách bạn nhìn nhận bản thân mình. Tôi hy vọng nó truyền cảm hứng để bạn thực hiện thí nghiệm với chính cuộc đời mình để hỏi: "Tôi có thể trở thành ai?"

Mọi người trong chúng ta đều mong có cuộc sống nhiều ý nghĩa. Chúng ta đều muốn một cuộc sống phi thường, một cuộc sống thú vị, một cuộc sống khiến người khác muốn đứng lên cổ vũ.

Tôi hy vọng bây giờ bạn sẽ đi ra ngoài và trở thành con người tuyệt vời nhất, vui vẻ nhất, kỳ diệu nhất, xinh đẹp nhất và dịu dàng nhất mà bạn có thể.

"(1) Sinh thường là quá trình cả mẹ và bé đều phải nỗ lực hết sức. Người mẹ dùng lực nhờ cơn co tự nhiên của tử cung, trẻ cũng không ngừng điều chỉnh tư thế và phương hướng để tìm lối ra. Lúc ra đời, thai nhi ép cằm dưới vào ngực, cơ thể cuộn lại để đi xuống xương chậu. Vì đi qua một đường dài và hẹp, phần đầu của thai nhi sẽ căn cứ theo hình dáng xương chậu của mẹ để nhanh chóng thay đổi, và nỗ lực chui ra qua đường âm đạo của mẹ. Hiện tượng thần kì này được gọi là "sự đổi ngôi thai". Có một số em bé mới sinh vùng đầu có những vệt tụ máu, đó là vết thương do trong quá trình chuyển dạ đầu em bé va phải khung xương chậu của mẹ."
"Khác với các dịch vụ chăm sóc khách hàng thụ động, cross-sell hay up-sell là cách chăm sóc và bán hàng thông qua việc xây dựng mối quan hệ với khách hàng, giới thiệu các sản phẩm mới và thực hiện các chiến dịch ưu đãi. Mục đích của những chiến lược này nhằm tăng doanh số bán hàng."
"Audrey Hepburn (1929 – 1993): diễn viên điện ảnh huyền thoại Mỹ của thập niên 1950-1960."
"Charlie Munger: Cựu giám đốc CapCities và Don Graham, Giám đốc điều hành của Washington Postco, phó chủ tịch Berkshire Hathaway"
"Alpha Books đã xuất bản bộ sách này gồm Để xây dựng doanh nghiệp hiệu quả và Để trở thành nhà quản lý hiệu quả, NXB Lao động - Xã hội, 2007."
"TiVo: dịch vụ truyền hình kỹ thuật số cho video, có khả năng thu, tạm ngừng hay phát lại dễ dàng các chương trình trực tiếp trên ti-vi."
"1. Tên đầy đủ là The Phi Beta Kappa Society: Hiệp hội học thuật được coi là danh giá nhất nước Mỹ thành lập năm 1776 tại trường Đại học William and Mary."
"1. Thuật ngữ trong khúc côn cầu: cản đối phương bằng cách lấy thân mình đẩy ngã đối phương xuống mặt băng."
"1. Wladziu Valentino Liberace (1919-1987) là một nghệ sĩ piano, đồng thời từng là ngôi sao giải trí có thu nhập cao nhất thế giới hồi những năm 1960-1970. Ông cũng là một trong những ngôi sao bị nghi ngờ về giới tính nhiều nhất."
"2. RuPaul Andre Charles (sinh năm 1960) là một diễn viên, người mẫu, nhạc sĩ, người chuyên diễn vai phụ nữ nổi tiếng của Mỹ. Ông rất nổi tiếng, đặc biệt trong cộng đồng người đồng tính."
"3. Đường có hàm lượng calo thấp, dành cho người cần giảm béo hoặc bị tiểu đường."

"1. Haystack Rock là bãi đá nguyên khối cao 72 mét ở bờ biển Oregon, là bãi đá biển cao thứ ba trên thế giới."
"2. Chất trong loạt truyện về Siêu nhân. Siêu nhân bị mất sức mạnh khi tới gần chất này."
"3. Nhân vật trong loạt truyện trinh thám cho thiếu niên của nhà văn Mỹ Adward Stratemeyer (1862-1930)."
"1. Những so sánh dựa theo logo từng câu lạc bộ."
"2. Nguyên văn: “Wanna ride the Zamboni” tên một bài hát mà fan khúc quân cầu nào cũng biết. Ở đây, John có ý giễu cợt Georgeanne vẫn thèm khát anh."
"1. Kahlúa: Một loại rượu có hương cà phê nổi tiếng của Mexico."
"1. Nguyên văn I love Hugh, nghe gần giống như I love you - Mình yêu cậu, nên Georgeanne mới đáp lại như vậy."
"1. Chỉ Bob Ross, người dẫn chương trình The Joy of Painting (Niềm vui vẽ tranh) trên kênh PBS của Mỹ, nổi tiếng với chất giọng nhẹ nhàng và kiểu tóc xoăn xù."
"2. Cầu thủ khúc côn cầu người Canada hiện đang chơi cho đội Phoenix Coyotes trong giải Khúc côn cầu Nhà nghề Quốc gia. Special Ed (Ed đặc biệt) là biệt danh của anh."
"1. Một loại màn hình điện tử lớn của hãng Sony được lắp đặt chủ yếu ở các sân vận động thể thao hoặc các sân khấu biểu diễn ca nhạc."
"1. Loại đồ bạc sang trọng với rất nhiều họa tiết trang trí cầu kỳ, thường là họa tiết hoa, lá, quả, đường diềm v.v. lấy cảm hứng từ nghệ thuật thời Phục Hưng."
"2. Trong bộ phim này, Blanche DuBois là một cô gái miền Nam nuôi trong mình ảo tưởng lớn về cuộc sống và dục vọng. Chồng chết, cô qua lại với nhiều loại đàn ông, nhưng đằng sau những mối tình chớp nhoáng ấy là một Blanche mong manh và dễ bị tổn thương. .sup"
"3. Chồng của Stella, em gái của Blanche, là Stanley Kowalsky."
"4. Tên đầy đủ là Los Angeles Kings, một trong các đội khúc côn cầu của giải NHL."
"5. Nguyên bản món rượu whisky rẻ tiền ở ngay trước đó là redeye, từ tiếng lóng, vừa là rượu whisky rẻ tiền, vừa có nghĩa là chuyến bay đêm."
"1. Mark Spitz (10/2/1950) là vận động viên bơi lội xuất sắc người Mỹ từng được trao danh hiệu Vận động viên bơi lội Thế giới của Năm trong các năm 1969, 1971 và 1972."

"1. Fiesta San Antonio (hay còn được gọi là Fiesta) là lễ hội được tổ chức vào mùa xuân hàng năm tại San Antonio, Texas. Lễ hội tổ chức lần đầu vào cuối những năm 1800 để tưởng nhớ những vị anh hùng đấu tranh trong cuộc chiến Alamo và San Jacinto."
"2. Tòa biệt thự là nhà của Hugh Hefner, người sáng lập ra tạp chí Playboy. Đây nổi tiếng là nơi diễn ra những bữa tiệc xa hoa do Hefner tổ chức."
"1. Nguyên bản là meatballs (thịt viên) phát âm nghe hao hao my balls (tinh hoàn của tôi)."
"2. Nhân vật mụ trộm chó độc ác trong Một trăm lẻ một chú chó đốm."
"1. Một chương trình truyền hình hành động phiêu lưu của Mỹ."
"1. Lễ trưởng thành của người Do Thái."
"2. Kiểu váy liền thân có phần trên được giữ lại bằng dải vòng qua gáy, để lộ vai và lưng."
"3. Tên gọi đầy đủ là National Organization for Women, Tổ chức Phụ nữ Quốc gia. Tổ chức này được thành lập tại Mỹ năm 1966 với mục đích đưa phụ nữ Mỹ hòa nhập hoàn toàn vào đời sống xã hội chính yếu của nước Mỹ."
"4. Tên gọi khác của thành phố Philadelphia."
"1. Nguyên văn: Miss January. Tạp chí Playboy thường có cuộc bình chọn người đẹp theo từng tháng. Miss January là một danh hiệu như vậy, và thường được dùng để chỉ các cô gái đẹp một cách gợi cảm."
"1 Kanji (cách gọi khác: chữ Hán Nhật) là chữ Hán được sử dụng trong tiếng Nhật."
"1 Betsy Ross (1752 – 1836): Ông được nhiều người biết đến với vai trò là người thiết kế ra lá cờ đầu tiên của nước Mĩ nhưng chưa có bằng chứng lịch sử nào chứng minh điều này."
"1 Pound: Đơn vị trọng lượng theo hệ thống đo lường Anh - Mĩ (1pound = 0,45 kg)."
"2 David Krech (1909 - 1977): Nhà tâm lý học thực nghiệm người Mĩ gốc Nga."
"(1) Những người mẹ chuyên nghiệp toàn thời gian là những người mẹ có được may mắn dành toàn bộ thời gian chăm sóc con cái của mình và những người mẹ có mong muốn làm được điều đó."
"(2) Xem chương Hàng triệu kết nối trong 30 giây để hiểu thêm về con số hơn ba triệu sáu trăm ngàn. Bạn không nên đọc ngay bây giờ, hãy đợi cho đến khi bạn đọc đến chương đó."

"(1) Franklin Roosevelt (1882 - 1945): là tổng thống thứ 32 của Mĩ."
"(2) Chỉ bốn vị Tổng thống có công lao to lớn trong việc khai sinh ra Hợp chủng quốc Hoa Kì là: George Washington, Thomas Jefferson, Theodore Roosevelt, Abraham Lincoln."
"(1) Bowling (còn gọi là Bóng gỗ) là một trò chơi giải trí mà mỗi người chơi ném một quả bóng nặng cho chạy trên một đường băng dài, phẳng để làm đổ chai gỗ đứng ở cuối đường với mục đích làm sao chỉ ít lần ném nhất mà làm đổ tất cả chai gỗ."
"Cách chơi chữ của tác giả "Dương lê" ở đây có nghĩa là những người hâm mộ Giang Hạo Dương."
"Một nhân vật trong truyện Tây Du Kí, vốn là một sợi chỉ trong cái tim đèn nằm trên bàn của Phật tổ, một ngày kia trốn xuống trần thế. Nàng mang theo Tử Thanh Bảo Kiếm và tuyên bố ai mà rút được thanh kiếm khỏi bao thì nàng sẽ lấy làm chồng."
"Xuất phát từ ý nghĩa "Mỗi một người đàn ông đều quen hai thiếu nữ Hồng và Bạch vốn xinh đẹp yêu kiều, lấy Hồng rồi lâu dần lâu dần Hồng biến thành nốt đỏ lưu lại khi bị muỗi đốt, còn Bạch vẫn là ánh trăng sáng ngời; lấy Bạch rồi, lâu dần lâu dần Bạch biến thành hạt cơm dính trên áo, còn Hồng lại như nốt ruồi son kiêu sa trên ngực"."
"Ương ca: Một điệu nhạc dân gian của Trung Quốc."
"Trương Quốc Vinh: Diễn viên nổi tiếng Trung Quốc những năm 90, qua đời từ khi còn trẻ, nổi tiếng với phim "Bá Vương biệt Cơ"."
"Nữ huấn: một thể loại sách thuộc mảng giáo dục gia đình dành cho phụ nữ thời cổ."
"Bốn đám cưới và một đám ma: Bộ phim của đạo diễn Mike Newell, kể về Charles cùng nhóm bạn chuyên làm phù dâu, phù rể cho các đám cưới. Anh gặp Carrie trong một đám cưới như thế và ngay lập tức phải lòng cô. Tuy nhiên, vì do dự, hoài nghi trước tình yêu sét đánh này mà anh bỏ lỡ cơ hội cưới Carrie - người mà sau này anh mới nhận ra là tình yêu đích thực bấy lâu nay anh tìm kiếm..."
"Lý Tầm Hoan là một nhân vật hiệp khách lãng tử do nhà văn Cổ Long xây dựng nên trong bộ truyện "Đa tình kiếm khách, vô tình kiếm" của ông. Lý Tầm Hoan dưới ngòi bút của Cổ Long là một gã thanh niên học rất giỏi, từng đỗ Thám hoa, tinh thông võ nghệ, nhất là tài phóng phi đao "không bao giờ trượt" (lệ bất hư phát) đã lấy mạng khá nhiều kẻ thù khiến cho các hảo thủ giang hồ có phần kiêng nể khi muốn giao chiến với chàng."

"Chàng nổi tiếng trong giang hồ cũng vì thành thạo cả tửu và sắc. Đây cũng là một nhân vật gặp phải nhiều đau khổ trong cuộc sống, bắt đầu bằng việc nhường người mình yêu là Lâm Thi Âm cho huynh đệ kết nghĩa Long Tiêu Vân, song chính điều này lại mang đến đau khổ cho cả ba người họ. Long Tiêu Vân vì hờn ghen mà sinh đố kị, rắp tâm hãm hại Lý Tầm Hoan, Lâm Thi Âm vì yêu Lý Tầm Hoan mà không bước ra thế giới bên ngoài, còn Lý Tầm Hoan vì nhớ thương nàng mà làm bạn với rượu và bệnh lao."
"Xuất thủy phù dung: Một bộ phim Hồng Kông ra mắt năm 2010, nội dung chính kể về nhân vật La Kiều mồ côi cha mẹ từ nhỏ, cô được những người dân trên đảo Trường Châu nuôi dưỡng và hết lòng thương yêu, tuy vậy cô mang nặng mặc cảm và sống rất bi quan. Kiều bị phụ tình nên cô tuyệt vọng nhảy xuống biển định tự tử, may thay cô cho rằng mình đã nhìn thấy "Thủy Thượng Quan Âm" vốn là một vị thần trong truyền thuyết, Kiều tin rằng một khi nhìn thấy vị thần này thì cô đã có siêu năng lực."
"Vì thế Kiều tự tin đăng ký tham gia giải bơi lội "Hoa sen hé nở" tổ chức tại Hồng Kông, thậm chí cô còn bắt cóc luôn chàng vận động viên vô địch về bơi lội của Hồng Kông là Quách Chí Viễn để về huấn luyện cho đội. Trong thời gian luyện tập, hai người đã phải lòng nhau."
"Bộ phim nói về một phụ nữ nổi tiếng, Tracy Samantha Lord Haven, vướng phải những rắc rối khi đang chuẩn bị kết hôn với một doanh nhân buồn tẻ thì cùng một lúc, người chồng cũ và một chàng phóng viên quyến rũ xuất hiện. Đây được xem như bộ phim kinh điển của thể loại hài kịch hôn nhân, một dòng phim khá thời thượng vào những thập niên ba mươi, bốn mươi, với mô típ một cặp đôi đã ly dị, có những mối quan hệ mới nhưng cuối cùng lại tái hôn và sống hạnh phúc."
"Một món ăn nổi tiếng của Tứ Xuyên, ăn lạnh, bao gồm thịt bò và nội tạng bò thái mỏng. Món ăn này hiện tại được chế biến bao gồm tim, lưỡi và lòng bò cùng rất nhiều loại gia vị khác nhau, tất nhiên có cả loại ớt đặc trưng của Tứ Xuyên. Khác với tên gọi của nó, món ăn này rất ít khi sử dụng phổi bò. "Phế" là phiên âm của phổi trong tiếng Hán."
"Nguyên bản tiếng Trung "gợi dục" và "gợi tình" giống nhau, chỉ đảo vị trí chữ, vì thế Hạ Thu Nhạn bị nhầm lẫn trong cách dùng từ."
"Một bộ phim của Mỹ, tựa tiếng Việt là Dòng sông nhân chứng cuộc đời."
"Rối loạn ám ảnh cưỡng chế (tiếng Anh: Obsessive-Compulsive Disorder - OCD) là một rối loạn tâm lý có tính chất mãn tính, dấu hiệu phổ biến của bệnh đó là ý nghĩ ám ảnh, lo lắng không có lý do chính đáng và phải thực

hiện các hành vi có tính chất ép buộc để giảm bớt căng thẳng, đây là một dạng trong nhóm bệnh liên quan trực tiếp đến Stress."
"Lúc yên tĩnh thì có sự trầm tĩnh bình ổn như con gái chưa xuất giá, lúc hành động lại nhanh nhẹn như con thỏ đào thoát khỏi kẻ thù."
"Tứ hợp viện: Một kiểu nhà của Trung Quốc thời xưa, bao gồm một khối nhà bao quanh một khoảng sân phía trong thành một tổ hợp khép kín."
"Tam Muội Chân Hoả: Hồng Hài Nhi có phép tạo lửa Tam Muội Chân Hỏa, nước thường không dập tắt được. Lửa này được sinh ra từ lửa từ lò luyện đan của Thái Thượng Lão Quân rơi xuống Hỏa Diệm Sơn khi Ngộ Không đại náo thiên cung. Hồng Hài Nhi muốn tạo lửa phải tự đánh vào mũi."
"Rượu Ngũ lương được chưng cất từ năm loại ngũ cốc: Cao lương đỏ, gạo, nếp, lúa mì và ngô. Loại rượu này được ca tụng la “ba chén tràn hứng khởi, một giọt cũng lưu hương”. Đây là một loại rượu rất đắt của Trung Quốc."
"Ẩm thực nam nữ: một bộ phim của đạo diễn Lý An, là câu chuyện của một người đầu bếp già với ba người con gái chưa lập gia đình, xen giữa những rắc rối đời thường của họ là những cảnh phim về quá trình chuẩn bị, chế biến các món ăn của người đầu bếp."
"Tên tiếng Anh: Attention-deficit hyperactivity disorder - ADHD, là một trong những rối loạn phát triển thường gặp ở trẻ em, đặc điểm chung của căn bệnh này là những hành vi hiếu động quá mức đi kèm với sự suy giảm khả năng chú ý, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến khả năng học tập và quan hệ với mọi người."
"Ám chỉ náo nhiệt, ầm ĩ."
"Tích về em gái của Dương Quý Phi thời Đường là phu nhân nước Quắc, thường không trang điểm lên diện kiến thiên tử."
"Một trong mười bài hát được mệnh danh là “Trung Hoa thập đại cổ khúc”, gắn liền với điển tích Sở Bá Nha - Chung Tử Kỳ."
"Hiệu ứng cánh bướm: Cái tên “hiệu ứng cánh bướm” đã được rất nhiều tác phẩm âm nhạc và điện ảnh sử dụng, tuy nhiên nó lại thường được dùng để mô tả nghịch lý thời gian và quan hệ nhân quả, đặc biệt là trong các tác phẩm có nhắc tới du hành thời gian."
"Mã Lương là chính trị gia và là tướng lĩnh nhà Thục Hán."
"Uyên Mộng Trùng Ôn : ôn lại giấc mộng uyên ương."
"Tên một nhà soạn nhạc và nhạc sĩ biểu diễn đa nhạc cụ."

"Từ này vừa có nghĩa là “Bình thản như không”, vừa có tên của An Nhược ở trong."
"Cụm từ này có nghĩa là khói bếp bảng lảng."
"Từ “Nghiên” và “Yên” trong tiếng Trung có phiên âm phát âm gần giống nhau, “Sa Xá Tử Nghiên Hồng” lại mang nghĩa rực rỡ, xinh đẹp."
"Người Mosuo không có tục cưới gả mà vẫn duy trì phong tục “tẩu hôn” hay còn gọi là “thăm hôn” trong tiếng Mosuo là “sắc sắc”. Nam thanh niên đêm đêm sẽ cưỡi ngựa sang nhà cô gái ưng ý, leo lên chiếc thang mà cô gái bắc sẵn để vào căn gác của cô. Họ sẽ ở bên nhau suốt đêm nhưng người con trai phải lặng lẽ về nhà trước khi gà gáy sáng."
"Hôn nhân cuối tuần là một kiểu hôn nhân thời kỳ mở cửa, đôi nam nữ tới đăng ký kết hôn, trên pháp luật là vợ chồng, nhưng ngày đi làm từ thứ Hai đến thứ Sáu thì vẫn ở riêng, sống cuộc sống độc thân, chỉ đến cuối tuần mới ở cùng nhau, tận hưởng cuộc sống cuối tuần."
"Nguyên văn: Chúng lý tầm tha thiên bách độ, mạch nhiên hồi đầu, na nhân khước tại đăng hỏa lan san xứ (众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处) trích từ bài Thanh ngọc án - Nguyên tịch của Nam Tống Tân Khí Tật."
"Tôn Nhị Nương, tên hiệu Mẫu dạ xoa, là một nhân vật hư cấu trong tiểu thuyết cổ điển Trung Quốc Thủy Hử. Bà là một trong 72 Địa Sát Tinh của 108 anh hùng Lương Sơn Bạc."
"Theo phong tục tang ma của Trung Quốc, khi người chủ gia đình mất, họ thường đốt theo hình nhân giấy để thể hiện xuống âm phủ người đó vẫn có kẻ hầu người hạ. Còn ngưu quỷ, xà thần chính là quỷ đầu trâu, thần mình rắn đại diện cho người đưa đường dẫn lối, đồng thời cũng là thuật ngữ dùng trong Phật giáo, ý chỉ âm gian có quỷ tốt, thần nhân..."
"Nhân vật trong tiểu thuyết Cuốn theo chiều gió."
"Tên gọi thân mật của Mã Cảnh Đào, một diễn viên nổi tiếng của Đài Loan."
"Cái đê: Một vòng nhỏ bằng kim loại, trên có nhiều lỗ với các kích cỡ khác nhau, dùng để cài kim khi khâu vá. Thường được các nhà thiết kế thời trang sử dụng."
"Tần Tử Yên đã tự đổi tên của mình, từ chữ “Yên” với nghĩa là “làn khói” thành chữ “Yên” với nghĩa là “xinh đẹp”, trong tiếng Trung, hai từ này đồng âm."
"Tên tiếng Anh: Diamonds Are a Girl's Best Friend."

"Tên một bộ phim hoạt hình nổi tiếng của Nhật Bản những năm tám mươi."
"Tên một bộ phim hoạt hình của Trung Quốc sản xuất năm 1984."
"Ca sĩ người Nhật."
"Tiếng Trung phổ thông."
"Một bộ phim của đạo diễn Lý An, nói về một người đồng tính nam từ Đài Loan nhập cư đến Mỹ. Anh cưới một cô gái từ Trung Hoa đại lục để làm vui lòng cha mẹ mình và để cho cô này có được một thẻ xanh."
"Tên một trò chơi được lấy cảm hứng từ một chương trình truyền hình, trong trò chơi bạn sẽ quản lý một đội ngũ phục vụ, chuẩn bị âm nhạc, đồ ăn, bằng tốc độ và chất lượng nhanh nhất."
"Hồng Môn Yến chỉ bữa tiệc diễn ra ở Hồng Môn ngoại ô thành Hàm Dương vào năm 206 trước công nguyên, tham dự bữa tiệc có Hạng Vũ và Lưu Bang. Đây là bữa tiệc bước ngoặt có ảnh hưởng rất lớn đến cuộc chiến Sở Hán. Người đời sau thường dùng cụm từ “Hồng Môn Yến” để chỉ những bữa tiệc không có ý tốt lành."
"Một loại giấy được làm từ tinh bột như khoai lang, lúa mì... dùng để gói các loại kẹo và bánh ngọt, ngăn ngừa đồ ăn dính ra lớp giấy bao ngoài."
"Xuất phát từ thành ngữ “Chó cắn Lữ Động Tân”, có nghĩa là làm ơn mắc oán, ở đây Giang Hạo Dương đang mắng khéo Thẩm An Nhược."
"Vị thánh tình yêu."
"Hay còn được gọi là “Đại bi chú”, là bài chú căn bản để minh họa công đức nội chứng của Đức Quán Tự Tại Bồ Tát."
"Lễ thành lập quốc gia."
"Một loại bánh hình như quả trám, làm bằng gạo nếp và nhân đậu xanh, gần giống bánh chưng của Việt Nam, là món ăn truyền thống trong ngày tết Đoan Ngọ của Trung Quốc."
"Nghĩa bóng ý chỉ ghen tuông. Xuất phát từ điển cố, thời Đường vua Đường Thái Tông muốn lung lạc lòng người đã bắt tể tướng đương thời Phòng Huyền Linh nạp thiếp, nhưng thê tử của ông này ngang ngược can thiệp, không đồng ý. Đường Thái Tông hạ lệnh cho thê tử của Phòng Huyền Linh giữa việc nạp thiếp và uống thuộc độc chỉ được chọn một."
"Phòng phu nhân tính tính cương liệt liền cầm bát thuốc độc uống liền một hơi trước mặt Đường Thái Tông. Đến khi đó Phòng phu nhân mới biết thứ bà uống không phải rượu độc mà là giấm chua. Từ đó về sau “uống giấm, giấm chua” còn được dùng với nghĩa ghen tuông, đố kỵ."
"A Bát trong tiếng Trung nghĩa là ngốc nghếch."

"Tương kính như tân: Tôn trọng, coi nhau như khách."
"(1). Almanach những nền văn minh thế giới - Nhiều tác giả - Tr.1197 - NXB Văn hóa - Thông tin - H.1996."
"[1] Trong mười hai con giáp của Trung Quốc, con thỏ thay thế vị trí của con mèo."
"[6] Thế giới quan, giá trị quan, nhân sinh quan."
"[7] 120 là số gọi cứu thương, 110 là số gọi cảnh sát."
"[2] Hà Tịch nghe nhầm Tây Tây thành Tịch Tịch vì hai từ này đều có âm đọc là xī xī."
"[3] 419 là cách chơi chữ của dân mạng Trung Quốc, nghĩa là tình một đêm."
"[8] Thảo nê mã: Một câu chửi được lưu hành trên mạng, phiên âm của nó giống câu "Đ.m mày"."
"[9] Huyền quan: Khu vực tính từ cửa chính vào phòng khách."
"[4] Thanh giả tự thanh: Người ngay thẳng, trong sạch thì không cần phải tự biện hộ cho mình."
"[5] Làm tình tập thể."
"25. Nguyên văn: public hangings – nghĩa gốc là các cuộc xét xử và treo cổ công khai trong những ngày đầu của nước Mỹ độc lập. Ở đây, tác giả ngụ ý nói đến quyết định loại bỏ các nhân vật quan trọng trong công ty và công bố cho toàn thể nhân viên cùng biết."
"26. Vào đầu thế kỷ XX, tại thành phố New York, ngành kinh doanh ta-xi ngày một phát đạt do nhu cầu tăng cao. Trong đó, Yellow Cab & Hertz là hãng đầu tiên sơn xe ta-xi màu vàng, và đây liền trở thành một ý tưởng đột phá. Đến năm 1967, chính quyền New York quy định tất cả xe ta-xi trong thành phố đều phải sơn màu vàng."
"27. Ở đây tác giả ngụ ý rằng các công ty thường hạ tiêu chí tuyển dụng xuống mức thấp nhất khi khát lao động (chỉ cần không quá vô dụng là được), bất chấp người được tuyển làm việc có hiệu quả không."
"28. Park Avenue là đại lộ lớn tại thành phố New York, gói gọn tuyến giao thông bắc-nam của quận Manhattan. Đây là nơi tập trung nhiều cao ốc văn phòng và nhà ở sang trọng, đắt đỏ nhất New York cũng như cả nước Mỹ (ND)."
"29. Ernst & Young là công ty dịch vụ kiểm toán có trụ sở tại London, Anh Quốc, và là một thành viên của nhóm "Big 4", tức bốn tập đoàn kiểm toán

lớn và uy tín nhất thế giới (ba công ty còn lại là PwC, Deloitte và KPMG) (ND)."
"30. Nguyên văn: telecommuter (ND)."
"31. Nguyên văn: Federal Reserve System (viết tắt là FED) (ND)."
"32. Nguyên văn: Securities and Exchange Commision (SEC), là cơ quan thuộc Chính phủ Mỹ, được thành lập năm 1934 với chức năng quản lý thị trường chứng khoán và bảo vệ nhà đầu tư; SEC vốn được tổng thống Franklin D. Roosevelt thành lập để gây dựng lại lòng tin của thị trường sau sự đổ vỡ của thị trường chứng khoán và thời kỳ Đại Suy thoái năm 1929 (ND)."
"33. Merrill Lynch là một trong những ngân hàng lâu đời nhất tại Mỹ, thành lập từ năm 1914 và từng được xem là một trong những "đại gia" của nền tài chính. Tuy nhiên, họ cũng không thoát khỏi cuộc Đại khủng hoảng năm 2008. Trong khi Lehman Brothers, tập đoàn tài chính lớn thứ tư của Mỹ chính thức đệ đơn phá sản vào tháng 9 năm 2008, thì Merrill Lynch được Ngân hàng Hoa Kỳ (Bank of America) thỏa thuận mua lại với giá trị ước tính lên đến 50 tỉ đô-la (ND)."
"34. Viết tắt của câu hỏi Lý do kinh doanh chính đáng để làm điều này là gì?, nguyên gốc là WTGBRFDT, tức What's the good business reason for doing this? (ND)."
"35. Nguyên văn: niche – thị trường hình thành khi có nhu cầu tiềm năng đối với một sản phẩm hoặc dịch vụ chưa được đáp ứng bởi các nhà cung cấp lớn trên thị trường. Một thị trường ngách cũng có thể hình thành khi có một nhóm nhỏ các khách hàng tiềm năng. (ND)."
"36. Tiểu thuyết hư cấu ra đời năm 1859 của nhà văn nổi tiếng Charles Dickens, tái hiện cuộc sống và nét tương đồng của hai thành phố Paris và London (ND)."
"37. Madame Defarge là một nhân vật phản diện được đề cập đến trong tiểu thuyết A Tale of Two Cities. Điều đặc biệt ở nhân vật này là bà ta luôn đan và những mẫu đan mã hóa tên của những người sẽ bị giết hại (ND)."
"38. Nguyên văn: Why did the accountants cross the road? – câu hỏi bắt nguồn từ thành ngữ Why did the chicken cross the road?, tức "Vì sao con gà bước qua đường?". Câu trả lời là: "Vì nó muốn sang bên kia đường". Ở đây, tác giả muốn nêu lên một câu hỏi khiến người nghe tưởng như phải có một câu trả lời hóc búa, nhưng đáp án thực ra lại rất đơn giản và hiển nhiên (ND)."

"39. Polonius là một nhân vật trong vở kịch Hamlet của đại văn hào Shakespeare, được xây dựng với tính cách khá đặc trưng. Ông ta luôn tìm cách che đậy sự ngu xuẩn của bản thân bằng ngôn từ có vẻ sâu sắc và thông thái. Polonius tin vào sự cẩn trọng và sáng suốt của mình, cho rằng thế là khôn nhưng hóa ra rất dại, vì cuộc đời thông thái hơn ông ta. Polonius kết thúc cuộc đời với một kết cục bi thảm, chính ông là thủ phạm gây ra cái chết cho bản thân và cả gia đình. Không phải ngẫu nhiên mà Shakespeare đã để cho Hamlet gọi Polonius là “đồ khọm già ngu xuẩn” (ND)."
"40. Rip Van Winkle là nhân vật trong truyện ngắn cùng tên của nhà văn Mỹ Washington Irving. Trong truyện, ông bị chuốc rượu và say đến mức ngủ quên; khi tỉnh dậy, ông phát hiện đã 20 năm trôi qua (ND)."
"41. MIT: viết tắt của Massachusetts Institute of Technology, tức Viện Công nghệ Massachusetts, một viện đại học nghiên cứu tư thục hàng đầu tại Mỹ. Được thành lập năm 1861 tại Cambridge, bang Massachusetts, MIT nổi tiếng nhờ hoạt động nghiên cứu và giáo dục trong các ngành khoa học vật lý, kỹ thuật, sinh học, kinh tế học, ngôn ngữ học và quản lý. MIT ban đầu nhấn mạnh đến các ngành công nghệ ứng dụng ở bậc đại học và sau đại học, và chính điều này giúp tạo nên sự hợp tác gần gũi giữa trường với các công ty công nghiệp (ND)."
"42. Nguyên văn: sacred cow, tức con bò thiêng, chỉ những thể chế hoặc cá nhân được bênh vực một cách vô lý, không ai dám động đến (liên tưởng đến hình ảnh con bò thiêng trong tín ngưỡng Hindu) (ND)."
"43. Nguyên văn: reinventing the wheel, tức sáng chế lại bánh xe, chỉ việc làm thừa thãi không cần thiết (ND)."
"44. Madwoman of Chaillot (tạm dịch: Người đàn bà điên ở Chaillot) là vở kịch châm biếm của soạn giả người Pháp Jean Giraudoux, được viết vào năm 1943. Câu chuyện kể về một người phụ nữ lập dị sống ở Paris và đấu tranh chống lại các thế lực cố áp đặt đạo đức giáo điều khắt khe lên cuộc sống của bà (ND)."
"45. Một nhà sản xuất xe hơi Nhật Bản (ND)."
"46. Nguyên văn: Material Requirement Planning – hệ thống lên kế hoạch yêu cầu vật liệu (ND)."
"47. Nguyên văn: spaghetti diagram, tức kiểu sơ đồ kết nối nhiều giai đoạn hoặc bộ phận của một quy trình với nhau, nhằm xác định các điểm chồng chéo trong quy trình và tìm ra cách cải thiện (ND)."

"48. Công ty dotcom là công ty thực hiện phần lớn việc kinh doanh trên mạng Internet, thường thông qua một trang web có sử dụng phổ biến tên miền cấp cao ".com" (ND)."
"49. Thung lũng Silicon trước đây ám chỉ đến độ tập trung cao độ của các ngành công nghiệp liên quan đến công nghệ bán dẫn và công nghệ vi tính ở khu vực thung lũng Santa Clara, nằm ở cực Nam của vịnh San Francisco, bang California. Sau này nó dần trở thành cái tên hoán dụ cho tất cả các công ty công nghệ cao trong khu vực này (ND)."
"50. Mad Hatter là nhân vật hư cấu trong tiểu thuyết Alice lạc vào xứ thần tiên của nhà văn Lewis Caroll. Tên gọi "Mad Hatter" có ý nghĩa là gã làm nón điên khùng. Thật vậy, nhân vật này được khắc họa với ngoại hình, tính cách lẫn lối suy nghĩ khá lập dị, cầu kỳ và không thuộc về thế giới này. Trong truyện, ông ta thường xuyên tổ chức những buổi tiệc trà mà ở đó ông thể hiện những điều điên rồ, đưa ra những câu đố rối rắm và khó hiểu (ND)."
"51. hyperlink là liên kết ẩn dưới một từ hoặc cụm từ nội dung trên Web, khi nhấp vào sẽ chuyển đến một địa chỉ mới (ND)."
"52. Tác giả dùng lối nói ẩn dụ, hàm ý rằng những lời ngụy biện trên đã khiến mọi người hoài nghi ngay cả những điều hiển nhiên nhất (ND)."
"53. Nguyên văn: The Godfather, bộ phim hình sự sản xuất năm 1972 dựa trên tiểu thuyết cùng tên của nhà văn Mario Puzo, do Francis Ford Coppola làm đạo diễn (ND)."
"54. Loại gậy golf có đầu gậy to và cứng nhất, chuyên được dùng để phát bóng (ND)."
"55. Iosif Vissarionovich Stalin (1878-1953) là nhà cách mạng Bolshevik, là lãnh đạo tối cao của Liên bang Xô Viết từ giữa thập niên 1920 đến 1953. Đây là một nhân vật lịch sử gây nhiều tranh cãi bởi cách đàn áp tàn bạo các phe đối lập của ông (ND)."
"56. Nguyên văn: "Scotty, beam me up" là câu nói đến từ loạt phim Star Trek. Scotty là một nhân vật phụ trách vận chuyển chuyên sử dụng phép độn thổ để đi từ nơi này đến nơi khác trong tích tắc. Trong phim, cụm từ "Scotty, beam me up" được sử dụng để nhân vật bắt đầu thực hiện phép độn thổ. Tác giả muốn nhấn mạnh rằng ông chỉ muốn rời khỏi nơi đó ngay lập tức (ND)."
"57. Nguyên văn: lean, có nghĩa là "thon gọn", hay nghĩa bóng là "tinh gọn" (ND)."

"58. Theo Kinh Thánh, Goliath là một dũng sĩ người Philistines có thân hình to lớn và sức mạnh phi thường. Không ai địch nổi Goliath. Nhưng David, một tráng sĩ trẻ người Israel đã xung phong đọ sức với Goliath. Trái với Goliath, David nhỏ bé nhưng lại rất nhanh trí và khéo léo. Anh đã dùng mưu để chặt đầu Goliath bằng chính thanh gươm của hắn (ND)."
"59. Cựu Thế Giới: bao gồm các lãnh thổ được người châu Âu biết đến trước khi Christopher Columbus phát hiện ra châu Mỹ vào năm 1492, bao gồm châu Âu, châu Á và châu Phi (gọi chung là đại lục Á-Phi-Âu) và các đảo, quần đảo xung quanh (ND)."
"1. Khu vực thuộc châu Đại Dương, bao gồm các nước Úc, New Zealand, New Guinea và các đảo khác ở nam Thái Bình Dương (ND)."
"2. S&P 500 (hay Standard & Poor 500): chỉ số cổ phiếu dựa trên cổ phiếu phổ thông của 500 công ty có vốn hóa thị trường lớn nhất được niêm yết trên sàn chứng khoán NYSE (Sở giao dịch chứng khoán New York) hoặc NASDAQ (Sàn chứng khoán Hoa Kỳ) (ND)."
"3. Nguyên văn: sex appeal – ở đây, tác giả có ý muốn nhấn mạnh tiêu chí hấp dẫn, lôi cuốn ở các công ty được chọn làm hình mẫu (ND)."
"4. Viết tắt của Return on Equity (ND)."
"5. Viết tắt của Return on Assets (ND)."
"6. Cuốn sách đã được Alpha Books xuất bản tại Việt Nam (ND)."
"7. Nguyên văn: North America Free Trade Agreement – Hiệp định này được ký kết ngày 12 tháng 8 năm 1992 giữa ba nước Canada, Hoa Kỳ và Mexico, với mục đích tạo điều kiện thương mại thuận lợi giữa ba quốc gia khối Bắc Mỹ này (ND)."
"8. Nguyên văn: railcar – một loại phương tiện chạy trên đường ray, có kích thước bằng một toa tàu hỏa, thường dùng để vận chuyển hàng hóa hay sửa chữa đường ray (ND)."
"9. Nguyên văn: B.S. meter – tiếng lóng xuất phát từ một ứng dụng giống như một chiếc máy đo gắn với các nội dung trên Internet. Người đọc dùng nó để nhận xét nội dung từ "chân thật" cho đến "hoàn toàn bịa đặt". Ở đây, tác giả ngụ ý rằng ông đang đánh giá xem lời chia sẻ của Tindall có trung thực hay không."
"10. Bảng xếp hạng 500 công ty lớn nhất Hoa Kỳ theo tổng thu nhập, do tạp chí Fortune bầu chọn (ND)."
"11. Nguyên văn: …the last one with a load of doughnut or free tickets to a ballgame – ý ẩn dụ về những người đến xem thể thao trễ, nhưng thường

được miễn phí vé và có nhiều thức ăn nhẹ kèm thêm (ND)."
"12. Union Pacific và Santa Fe là các hãng đường sắt lớn tại Hoa Kỳ. Santa Fe có trụ sở tại bang New Mexico, còn Union khai thác các tuyến đường giữa thành phố Chicago (bang Illinois) và New Orleans (bang Louisiana) (ND)."
"13. Nguyên văn: angel capitalist – chỉ những cá nhân giàu có đủ khả năng cấp vốn thành lập cho một doanh nghiệp. Đổi lại, họ sẽ có quyền sở hữu một phần công ty."
"14. Krona: đơn vị tiền tệ của Thụy Điển; 1 krona tương đương khoảng 2.623 đồng Việt Nam (ND)."
"15. Nguyên văn: CYA, viết tắt của Cover Your Ass, chỉ tâm lý lo sợ và bưng bít mọi lỗi lầm của mình, hoặc chỉ biết lo cho bản thân khi có tình huống bất lợi (ND)."
"16. David Copperfield (1956-) là ảo thuật gia người Mỹ nổi tiếng với nhiều trò ảo thuật huyền bí và luôn gây bất ngờ cho khán giả. Ông là ảo thuật gia thành công nhất thế giới về mặt thương mại, với hơn 1 tỉ đô-la thu được từ biểu diễn. Những màn ảo thuật đặc sắc nhất của ông bao gồm làm biến mất cả đoàn tàu có người ngồi, đi xuyên qua Vạn Lý Trường Thành và đặc biệt là làm biến mất tượng Nữ thần Tự do vào năm 1983 (ND)."
"17. Roy Horn và Siegfrid Fischbacher là thành viên của nhóm ảo thuật người Mỹ gốc Đức Siegfrid & Roy, nổi tiếng với những màn ảo thuật cùng hổ trắng và sư tử trắng. Nhóm biểu diễn từ năm 1990 và ngưng hoạt động vào năm 2003 sau tai nạn của Roy Horn khi biểu diễn cùng một con hổ trắng (ND)."
"18. Standard & Poor’s là công ty dịch vụ tài chính Mỹ trực thuộc McGraw-Hill, đồng thời là một trong ba cơ quan xếp hạng tín dụng lớn và uy tín nhất thế giới (bên cạnh Moody’s và Fitch Ratings) (ND)."
"19. Super Bowl: trận chung kết giải Vô địch Bóng bầu dục Quốc gia Hoa Kỳ (National Football League – NFL), diễn ra hằng năm giữa hai đội vô địch giải miền Đông và miền Tây nước Mỹ. Trong nhiều năm, đây là chương trình được theo dõi nhiều nhất trên truyền hình Mỹ (ND)."
"20. Hiếm có điều gì khiến tôi căm ghét hơn có ai đó sử dụng tư liệu gốc của mình mà không thừa nhận nguồn. Từ lần đầu nghe câu chuyện này vài năm về trước, tôi đã bỏ ra hàng giờ cố gắng truy ra nguồn gốc, nhưng

không có kết quả. Vì vậy, tôi xin gửi lời cảm ơn và cáo lỗi chân thành của mình đến tác giả."

"21. Viết tắt của Management Information Systems."

"22. Nguyên văn: bad apples, chỉ những người gây ảnh hưởng xấu trong nhóm, cần bị loại bỏ."

"23. Taj Mahal là ngôi đền và lăng tẩm tại Ấn Độ, được xây dựng từ năm 1632. Đây là kiến trúc nguy nga được xem là hình mẫu và mang phong cách tổng hợp của kiến trúc Ba Tư, Thổ Nhĩ Kỳ, Ấn Độ và Hồi giáo. Đến năm 1983, đền được UNESCO công nhận là di sản thế giới."

"24. Hercules là vị anh hùng trong thần thoại Hy Lạp cổ, là con trai của thần Zeus, vua của các vị thần ngự trị trên đỉnh Olympus. Tên tuổi của chàng gắn liền với 12 kỳ công hiển hách, tượng trưng cho sức mạnh chinh phục thiên nhiên của con người thời xưa. Trong số 12 kỳ công, Hercules phải dọn sạch chuồng gia súc của Augeas."

"Nếu quan tâm đến việc khởi tạo một trang cá nhân hay bản tin định kỳ, hoặc đang không hài lòng với trang tin mà mình có, hãy tham khảo một người bạn của tôi, Marcus Sheridan, hay còn gọi là Sư tử kinh doanh (www.thesaleslion.com). Bạn sẽ có những gì mình cần. Marcus sẽ không chỉ giúp bạn cách để chia sẻ thông tin hữu ích một cách hiệu quả mà còn thu hút thêm những khách hàng phù hợp hơn, lý tưởng hơn từ các nguồn có thể bạn không ngờ tới (như Google chẳng hạn)."

"Nếu bạn có thể sử dụng một vài ý tưởng để tổ chức một bữa tiệc tối với đông người tham dự như vậy, tôi khuyên bạn nên đọc cuốn (Host a Dinner Party That Gets Everyone Talking) Tổ chức một bữa tiệc tối mà ai cũng phải nhắc đến, một cuốn sách điện tử miễn phí của Michelle Welsch, người sáng lập của Project Exponential."

"Trong trường hợp của tôi, sự thành công từ nhóm khởi đầu này đã dẫn tới việc thành lập một cộng đồng kết nối hẹp ở Washingon, DC, gọi là lực lượng nòng cốt, do tôi và vợ, Melanie, đồng sáng lập. Tại thời điểm viết cuốn sách này, cộng đồng có hơn 100 giám đốc điều hành và chủ doanh nghiệp là thành viên và bắt đầu mở rộng tới các thành phố khác."

"Đây là một thuật ngữ do bậc thầy kết nối Chris Brogan đưa ra. Ông đã nêu nó ra trong một bài viết trên trang cá nhân, “Tạo ra khả năng tiếp cận cũng quan trọng như học tập và kiếm sống vậy.” Chris luôn có những lời khuyên chí lý về kết nối và xây dựng những mối quan hệ. Hiện nay ông chủ yếu viết cho tờ Owner Magazine (do ông sáng lập)."

"Người muốn cho đi (Go-giver) là một thuật ngữ do Bob Burg và John Mann đưa ra trong cuốn sách kinh điển The Go-Giver: A Little Story about a Powerful Business Idea - Người muốn cho đi: Một câu chuyện nhỏ về một ý tưởng kinh doanh mạnh mẽ - . Nó có nghĩa là gia tăng giá trị cho người khác bằng cách giúp họ một cách có ý nghĩa, đồng thời giúp bạn cảm thấy hạnh phúc hơn và cải thiện cuộc sống của bạn."
"Cuốn sách yêu thích của tôi về gặp gỡ mọi người và mở rộng quan hệ trên Twitter là The Tao of Twitter - Đạo Twitter - của tác giả Mark Schaefer. Dù bạn mới thử nghiệm với Twitter lần đầu tiên hay đã dùng nó nhiều năm qua, cuốn sách này vẫn là một tài liệu tham khảo vô giá."
"(*) Tác giả muốn nhắc đến các danh nhân: nhà thơ, nhà soạn kịch William Shakespeare (1564-1616); nhạc sĩ Ludwig van Beethoven (1770-1827); nhà vật lý, toán học và thiên văn học Isaac Newton (1642-1727)."
"(1) Đây là một lễ của Thiên Chúa giáo, tổ chức hàng năm vào Chủ nhật sau lễ Phục sinh."
"(*) Pierre-Auguste Renoir (1841-1919): Họa sĩ người Pháp, là một trong những họa sĩ hàng đầu của trường phái Ấn tượng. Với 60 năm sáng tác, ông để lại 6.000 tác phẩm và thành quả này được coi là rất phong phú, chỉ đứng sau các công trình của Pablo Picasso."
"(*) Paul Cézanne (1839-1906): Họa sĩ người Pháp, được coi là cha đẻ của hội họa hiện đại, có tác động sâu sắc đến nhiều họa sĩ tài năng khác ở thế kỷ XX."
"(**) Richard Cory: Tên một nhân vật trong tác phẩm cùng tên của Edwin Arlington Robinson (1869-1935), nhà thơ xuất xắc nhất thế kỷ XIX của Mỹ. Richard Cory là chân dung điển hình và ảm đạm về một người giàu có nhưng bế tắc, cuối cùng phải tự kết liễu đời mình."
"(*) Thằn lằn ngón cánh: Một loài bò sát biết bay thuộc kỷ Jura đã bị tuyệt chủng."
"(*) George Washington (1732-1799): Tổng thống đầu tiên của Hoa Kỳ, nắm quyền từ 1789 đến 1797."
"(*) Paul Gauguin (1848-1903): Danh họa Pháp, sống ở Tahiti từ năm 1891 đến 1901, thời gian ông sáng tác sung sức nhất và để lại nhiều kiệt tác hội họa."
"(*) G. O’Keeffe: Nữ họa sĩ rất nổi tiếng với những họa phẩm mô tả về hoa và những phong cảnh thuộc vùng đất sa mạc Tây Nam nước Mỹ."

"Thích Nhất Hạnh: Thiền sư người Việt Nam đang sinh sống ở Pháp, tên thật là Nguyễn Xuân Bảo, sinh năm 1926 tại Thừa Thiên - Huế. Ông xuất gia vào phái Thiền tông năm 16 tuổi. Ông đã xuất bản trên 100 cuốn sách, trong đó có khoảng 40 cuốn bằng tiếng Anh, từng được đề cử giải Nobel Hòa bình năm 1967."
"Henry Bergson (1859-1941): Nhà văn, nhà triết học người Pháp. Ông là một trong những nhà triết học lớn của thế giới, đoạt giải thưởng Nobel Văn học năm 1927."
"(*) Cá pecca: Một loại cá thuộc họ cá rô, sinh trưởng ở hầu hết các loại sông suối."
"(**) Chim choi choi: Một loài chim có chân dài, đuôi ngắn, sống ở vùng đầm lầy gần biển."
"(1) Ulysses S. Grant: Vị tổng thống thứ 18 trong lịch sử nước Mỹ, nhiệm kỳ 1869-1877."
"(2) Little Bighorn: Trận chiến giữa chính quyền Mỹ và các thổ dân da đỏ, diễn ra vào năm 1876."
"(3) Loch Ness: Một hồ lớn và sâu tại cao nguyên Scotland, có bề mặt cao hơn mực nước biển 15,8 m. Hồ này nổi tiếng về huyền thoại củ a “Quái vật hồ Loch Ness”."
"1. Trong bài luyện tập với giáo cụ chuông này, số lần luyện tập được lặp đi lặp lại nhiều nhất là 200 lần ."
"2. Không khí yên tĩnh kiểu này là một ưu điểm nổi bật nhất trong phương pháp dạy học của bà Maria Montessori, đã được rất nhiều trường học áp dụng và cũng là một trong số những thành công tiêu biểu cho tinh thần Maria Montessori. Thông qua ảnh hưởng của bà, “sự yên lặng cố định” đã thấm nhuần vào những biểu hiện của công chúng trong trật tự chính trị và xã hội."
"1. G. Ferreri, Dạy viết chữ: cách dạy của giáo sư Maria Montessori, thông báo cách điều trị bằng dạy học – y học liên quan đến trẻ em khiếm khuyết của Hội liên hiệp Rome, 1.4 (Rome, thán g 10 năm 1907)."
"2. Tổng kết toạ đàm về dạy học của giáo sư Montessori, năm 1900, công ty in Rome, P. 46, số nhà 62, đại lộ ...: (Đọc viết mang tính tự phát)."
"1. Trong “ngôi nhà trẻ thơ” đầu tiên có rất nhiều đồ chơi, nhưng hiện tại, mối quan tâm đến đồ chơi của chúng tôi đã giảm đi nhiều, bởi vì kinh nghiệm cho thấy, trẻ em không hề tìm kiếm đồ chơi."

"2. Tại những nơi có xây dựng "ngôi nhà trẻ thơ", cũng đã xây dựng được trường tiểu học sử dụng phương pháp dạy học của Maria Montessori. Mấy cuốn sách tôi viết đã tiến hành mô tả phương pháp giáo dục của những trường học này, đặc biệt là bộ sách gồm hai cuốn mang tên Phương pháp dạy học Montessori cao cấp."
"1. Leopoldo Fregoli: Diễn viên người Ý, trong một buổi diễn đã từng thay tới 60 lần trang phục. Hội chứng Fregoli là một hiện tượng hiếm gặp của não bộ con người, khiến người bệnh bị ảo giác và tin rằng những người xung quanh mình đang mang khuôn mặt của một người luôn thay đổi dáng vẻ hoặc đang cải trang."
"1. Tức giáo dục một cách khoa học, phát triển giáo dục trên nền tảng khoa học."
"2. Thuyết cơ giới: quan điểm triết học quy tất cả các hình thức vận động phức tạp khác nhau về chất của thế giới về một hình thức vận động đơn giản nhất - vận động cơ học."
"3. Đề cập đến khen thưởng và trừng phạt, chúng ta không muốn làm giảm giá trị ý nghĩa cơ bản của nó đối với giáo dục. Đây là một phần trong bản chất của con người, nhưng phải kiểm tra tình trạng nó bị lạm dụng và xuyên tạc, và không để chúng trở thành một phương tiện để phá huỷ. Trong thực tế, những hiểu biết thông thường cho chúng ta thấy rằng, khi tâm hồn được sự đam mê soi sáng thì khen thưởng và trừng phạt gần như trở thành một phương tiện để tìm hiểu một công việc là tốt hay xấu, đáng được sự khen ngợi hoặc là đáng bị khiển trách. Vì vậy, về mặt ý nghĩa nhất định mà nói, thưởng phạt và công việc là hai vấn đề không thể tách rời, giống như nhân và quả không thể tách rời, đạo đức cao thượng hay thấp hèn không thể tách rời với hành vi của con người."
"1. Hiện nay, phương pháp này đã được phát triển rộng và phổ biến, được áp dụng thử nghiệm đối với lứa tuổi tiểu học, được miêu tả thành phương pháp "tự giáo dục trong trường tiểu học". Gần đây, nó lại được mở rộng đến giáo dục cho trẻ từ sơ sinh đến 9 tuổi. Thậm chí một số học sinh năm đầu trung học cơ sở cũng sử dụng phương pháp của bà Maria Montessori, và nhận được sự tán thành của công chúng."
"2. Pestalozzi: Nhà giáo dục học Thuỵ Sĩ, sáng lập cô nhi viện, trường tiểu học..."
"3. Édouard Séguin: Nhà giáo dục người Pháp."

"4. Ezekiel là người vốn có sức tưởng tượng phong phú và lòng tin kiên định. Khá nhiều những hiểu biết sâu sắc của ông đều mượn sự tưởng tượng khác thường để biểu đạt. Thông tin của ông thường lấy hành động mang tính tượng trưng để thể hiện. Ezekiel coi trọng sự đổi mới của nội tâm và tâm hồn, nhấn mạnh mỗi một người phải có trách nhiệm đối phó với hành vi tội lỗi của bản thân, đồng thời tuyên bố ông luôn ấp ủ hi vọng quốc gia phục hưng trở lại. Ông gánh vác hai nhiệm vụ tiên tri và điều khiển, cho nên ông đặc biệt quan tâm đến việc thiêng liêng, trong sạch."
"5. Preyer: Nhà Sinh lí học và Tâm lí học thực nghiệm người Đức."
"1. Émile Jaques–Dalcroze: Nhạc sĩ xuất chúng nửa đầu thế kỉ XX, sinh ra tại Áo, bố mẹ là người Thuỵ Sĩ. Ông đã cùng với các cộng sự của mình hình thành nên một số ý tưởng về giáo dục âm nhạc mà sau này trở thành phương pháp Dalcroze."
"2. Lucius Quinctius Cincinnatus: Nhà chính trị Rome cổ đại, từng là quan chấp chính của Rome cổ, là thánh nhân trong truyền thuyết – hoá thân của phẩm đức và ý chí. Theo truyền thuyết lịch sử, Cincinnatus bị đẩy đi làm quan chấp chính, cứu viện cho quân đội Rome bị người Aequy vây khốn ở núi Mt. Algidus. Khi nhận được mệnh lệnh này, ông đang canh tác trên nông trang nhỏ của mình. Sau đó, trong một ngày, Cincinnatus đã đánh bại quân địch. Khi Rome ca khúc khải hoàn, Cincinnatus chỉ cho phép mình nắm quyền lãnh đạo thời kì Rome chiến đấu để vượt qua nguy hiểm, nguy hiểm vừa được giải quyết xong, ông bèn từ chức để trở về với nông trang của mình."
"1. Sau khi những người khác đều đã thử và thất bại trước câu đố này, Columbus bèn đập giập phần đáy của quả trứng gà rồi xếp nó dựng lên, như vậy quả trứng có thể dễ dàng xếp đứng một cách vững chắc."
"2. 1 inch = 2.54 cm"
"3. 1 ounce = 28,3 gam"
"1 Itarard (1774-1838): Bác sĩ người Pháp, được biết đến như nhà giáo dục của những người bị câm điếc. Ông có nhiều thành tựu trong việc nghiên cứu về thính giác của những người câm điếc."
"1 Jean-Jacques Rousseau (1712 – 1778), sinh tại Geneva, là một nhà triết học thuộc trào lưu Khai sáng có ảnh hưởng lớn tới Cách mạng Pháp 1789, sự phát triển của lý thuyết xã hội, và sự phát triển của chủ nghĩa dân tộc. Johann Heinrich Pestalozzi (1746 - 1827), là nhà cải cách giáo dục người Thụy Sỹ. Ông thành lập một số tổ chức giáo dục trong cả hai khu vực nói

tiếng Pháp và tiếng Đức của Thụy Sỹ. Friedrich Wilhelm Fröbel (hoặc Froebel) (1782 - 1852), người Đức, là học trò của Pestalozzi người đã đặt nền tảng cho giáo dục hiện đại dựa trên sự thừa nhận rằng trẻ em có nhu cầu đặc biệt và khả năng. Ông đã tạo ra khái niệm về "mẫu giáo". Ông cũng phát triển các đồ chơi giáo dục được gọi là Quà tặng Froebel."

"1 Ở đây ý nói đến lớp học Montessori"

"1 Dante (1265-1321): Nhà thơ, nhà thần học người Ý, tác giả của hai kiệt tác La Divina Commedia (Thần khúc) và La Vita Nuova (Cuộc đời mới)."

"1 Colombo phát hiện ra lục địa mới và trở thành người anh hùng của Tây Ban Nha. Nhưng có những kẻ không phục ông và nói rằng, đó chẳng phải điều gì mới mẻ. Ông bèn cầm một quả trứng gà luộc lên và thách mọi người xem ai có thể làm cho quả trứng đứng thẳng. Không ai làm được. Colombo cầm quả trứng lên và gõ nhẹ một đầu, đặt phần lõm xuống bàn và quả trứng đứng thẳng. Đó là một việc đơn giản, vấn đề là không ai nghĩ ra điều đó."

"Người Cro–Magnon là tên gọi từng được sử dụng để chỉ những con người hiện đại đầu tiên, sống vào cuối thời đại đồ đá cũ ở châu Âu, khoảng 50.000 cho đến 10.000 năm trước đây."

"Một cuốn sách nổi tiếng khác của tiến sĩ Maria Montessori: Những năm thơ ấu và bí mật."

"Hiệp hội Montessori Rome thiết kế giáo trình riêng dành cho những "người giúp đỡ" trẻ trong giai đoạn 1 tuổi."

"Ví dụ chứng minh rằng trước khi có thể nói được, trẻ đã có thể nghe hiểu những lời nói của người lớn, có thể tham khảo cuốn sách Bí mật của trẻ."

"Trong cuốn Bí mật thời thơ ấu, độc giả có thể tìm thấy rất nhiều ví dụ có liên quan đến phương diện này."

"1 Dạy trẻ biết đọc sớm được dịch ra 19 thứ tiếng đã được Thái Hà Books mua bản quyền và xuất bản tại Việt Nam."

"1 Dạy trẻ về thế giới xung quanh đã được Thái Hà Books mua bản quyền và xuất bản."

"1 Con người theo phân loại học là Homo Sapiens. Tiếng Latinh nghĩa là 'người thông thái' hay 'người thông minh'."

"1 Trong cuốn này BTV sẽ Việt hóa một số phần để phù hợp với phụ huynh và trẻ em Việt Nam."

"Nguyên văn: A*M=P ("Ability"x"Motivation"="Performance") (ND)."

"Nguyên văn: managerial grid - còn gọi là lưới quản lý Blake-Mouton do Robert Blake và Jane Mouton phát triển vào thập niên 1960. Ma trận này dựa trên hai tiêu chí là “coi trọng mong muốn của nhân viên” và “đề cao kết quả công việc” với mức độ cao hoặc thấp, từ đó hình thành bốn phong cách quản lý thể hiện trên bốn góc phần tư (ND)."

"Viết tắt của continuous and never-ending improvement (ND)."

"Nguyên văn: Just do it - khẩu hiệu của hãng thể thao Mỹ Nike (ND)."

"1 ao-xơ (ounce) = 28,35 gram (ND)."

"Vince Lombardi (1913-1970) là cầu thủ, huấn luyện viên kiêm giám đốc bóng bầu dục huyền thoại người Mỹ. Ông nổi tiếng với cương vị huấn luyện viên của đội Green Bay Packers vào thập niên 1960, khi dẫn dắt đội này giành năm chức vô địch quốc gia trong vòng bảy năm, trong đó có ba chức vô địch liên tiếp, thêm vào đó là hai chức vô địch Super Bowl vào các năm 1966, 1967 (ND)."

"Peter Ferdinand Drucker (1909-2005) là chuyên gia tư vấn quản trị hàng đầu thế giới. Ông được coi là cha đẻ của ngành quản trị kinh doanh hiện đại, là tác giả nhiều cuốn sách quản lý nổi tiếng. Tạp chí Financial Times đã bình chọn ông là một trong 4 nhà quản lý bậc thầy của mọi thời đại (cùng với Jack Welch, Philip Kotler và Bill Gates) (ND)."

"Một món ăn vùng Nam Ấn, gồm khoai tây luộc, hành tây chiên và gia vị."

"Một kiểu câu cửa miệng của người Ấn Độ, giống như “anh bạn”."

"Trong hệ thống số đếm của Ấn Độ, Pakistan, Bangladesh, Nepal và Sri Lanka, lakh dùng để đếm đơn vị hàng 100.000, chẳng hạn 150.000 rupee thì được gọi là 1,5 lakh rupee, được viết là 1,50,000. 1 lakh xấp xỉ 2.250 USD."

"Cuốn sách đã được Alpha Books phát hành năm 2011."

"Học viện Kinh tế London."

"Danh từ chỉ những thứ liên quan đến trường học."

"Những chữ cố tình để sai cho phù hợp với cách nói trong nguyên văn."

"Chơi chữ. Trong nguyên văn là “Stag”, nghĩa là một bữa tiệc chỉ có đàn ông đi với nhau, không dẫn theo phụ nữ. Ngoài ra, từ này còn có nghĩa là hươu, nai đực. Đối với loài hươu xạ, những con đực có thể tiết ra mùi xạ hương nhằm thu hút những con cái."

"Một bộ phim của Ấn Độ, phát hành năm 2009, đạo diễn Anurag Kashyap."

"Môn cricket, phổ biến tại nhiều quốc gia trong cộng đồng khối Thịnh vượng chung Anh."

"Những trận đấu criket giữa Ấn Độ và Pakistan."
"ICQ LLC là một chương trình nhắn tin khẩn cấp trên máy tính, được công ty Mirabilis của Israel phát triển và phổ biến lần đầu tiên, sau được America Online (AOL) mua lại, và kể từ 4/2010 thuộc sở hữu của Mail.Ru Group."
"Mohammad Azharuddin sinh ngày 08/2/1963, là một chính trị gia Ấn Độ kiêm cựu cầu thủ cricket. Ông là một cầu thủ criket tài năng và là đội trưởng đội cricket Ấn Độ trong những năm 1990."
"Test Matches: Loạt trận đấu thử nghiệm giữa các đội đại diện quốc gia theo quyết định của Hội đồng Criket Quốc tế (ICC)."
"Một loại bánh như su kem."
"Chakra: Từ nguyên thủy trong tiếng Sanskrit cakra mang ý nghĩa là “bánh xe” hay “vòng tròn”, đôi khi được dùng để chỉ “bánh xe của luân hồi”, đôi khi còn được gọi là Luân xa theo âm Hán Việt."
"Chữ “thiểu số” ở đây được dùng với nghĩa “dành cho một nhóm nhỏ” đối tượng nào đó; cụ thể ở đây, Alma Mater kinh doanh những sản phẩm dành cho trường học nói chung."
"Trong nguyên văn là FCD (First Class with Distinction)."
"Một thứ lễ vật qua đó gửi lời cầu nguyện tới các vị thánh thần."
"Một nghi lễ tôn giáo Hindu."
"Một diễn viên điện ảnh Ấn Độ (sinh năm 1938)."
"Mã pin dành cho những người sử dụng Blackberry để add vào danh bạ."
"Rickshaw: Loại xe nhẹ, hai bánh, có mui, dùng ở Ấn Độ và vùng Viễn Đông, do một hoặc nhiều người kéo."
"Nguyên gốc Enthu cutlet: một từ đặc trưng của Bangalore, chỉ một người quá sôi nổi, bận tâm đến quá nhiều thứ, kiểu như đến một nhà hàng trước bất cứ ai khác, làm một bữa tiệc chẳng vì cái gì hay nhân bất cứ dịp gì, hay thậm chí là cách 2 giờ lại cập nhật status trên Facebook một lần. Ở đây người dịch chọn cách gọi “mõ làng” cho gần gũi và dễ hiểu với bạn đọc Việt Nam."
"Permanent Account Number – Số tài khoản vĩnh viễn."
"Gulab jamun: Món bánh sữa kiểu Ấn Độ."
"Thường được dùng để ám chỉ những người đến từ Kerala, Ấn Độ."
"“Buck” trong nguyên văn, tiếng lóng nghĩa là đồng đô la."
"Cách gọi “dì” thể hiện mối quan hệ thân thiết như chị em giữa mẹ và một người bạn gái của mẹ."

"Tạp chí đàn ông, gồm các bài viết về lối sống đô thị, tranh ảnh khiêu dâm thậm chí ở mức nặng hơn cả tờ Playboy."
"G.I.Joe là tên một trò chơi chiến thuật theo lối chơi turn-based trên điện thoại di động."
"Lấy từ nhan đề bài hát Why This Kolaveri Di ? (tiếng Anh: Why This Muderous Rage, Girl?) Đây là ca khúc chủ đề trong bộ phim tâm lý tội phạm của Ấn Độ năm 2012."
"Front-end và back-end là các thuật ngữ thường sử dụng trong lĩnh vực phát triển phần mềm, chỉ các giai đoạn bắt đầu và kết thúc của một quá trình xử lý. Front-end là phần tương tác trực tiếp với người sử dụng, cụ thể là hệ thống các giao diện người dùng (GUI). Back-end gồm có các thành phần để xử lý các thông tin từ Front-end, thông tin chỉ việc tương tác với DBMS (hệ quản trị dữ liệu)."
"Chơi chữ "Mater" (trong tên công ty) với chữ "matters" (với nghĩa: việc có ý nghĩa, chuyện quan trọng)."
"Graduate Management Admission Test: một bài đánh giá tiêu chuẩn được sử dụng như một bài kiểm tra đầu vào cho các chương trình học MBA hay các chương trình quản trị khác trên đại học."
"Thủ phủ của bang Tamil Nadu và là thành phố lớn thứ 4 của Ấn Độ."
"Một trong những nhà cung cấp dịch vụ nghề nghiệp lớn nhất thế giới và là một trong Bốn ông lớn ngành kiểm toán, cùng với PricewaterhouseCoopers (PwC), Ernst & Young và Deloitte Touche Tohmatsu (Deloitte). Trụ sở chính của công ty được đặt tại Amstelveen, Hà Lan. KPMG có hơn 136.500 nhân viên trên toàn thế giới và cung cấp dịch vụ nghề nghiệp tại hơn 140 quốc gia. KPMG có 3 kênh dịch vụ chính: Kiểm toán, Thuế và Tư vấn quản lý."
"Phân tích SWOT là một trong 5 bước hình thành chiến lược sản xuất kinh doanh của một doanh nghiệp, bao gồm: xác lập tôn chỉ của doanh nghiệp, phân tích SWOT, xác định mục tiêu chiến lược, hình thành các mục tiêu và kế hoạch chiến lược, xác định cơ chế kiểm soát chiến lược. SWOT là tập hợp viết tắt những chữ cái đầu tiên của các từ tiếng Anh: Strengths (Điểm mạnh), Weaknesses (Điểm yếu), Opportunities (Cơ hội) và Threats (Thách thức) - là một mô hình nổi tiếng trong phân tích kinh doanh của doanh nghiệp."
"Diễn viên Ấn Độ đã xuất hiện trong hơn 180 bộ phim với sự nghiệp kéo dài hơn 4 thập kỷ."

"Diễn viên, nhà sản xuất phim nổi tiếng của Ấn Độ."
"Roadside Romeos là một bộ phim hoạt hình được Mỹ và Ấn Độ hợp tác sản xuất năm 2008."
"Tên một bộ phim âm nhạc Bollywood được sản xuất năm 2010."
"Anna Hazare là một nhà hoạt động xã hội người Ấn Độ. Ngày 5 tháng 4 năm 2011, Hazare bắt đầu tuyệt thực để gây áp lực nhằm ép chính phủ Ấn Độ phải có động thái mạnh mẽ trong việc chống tham nhũng, dẫn đến cuộc biểu tình ủng hộ ông trên toàn quốc. Việc tuyệt thực kết thúc vào ngày 09/ 4/ 2011 với hai trong số những yêu sách quan trọng nhất của phong trào được chính phủ Ấn Độ đáp ứng."
"Nam diễn viên, nhà sản xuất và đạo diễn phim Ấn Độ."
"Bộ phim của Ấn Độ sản xuất năm 1995."
"Một món ăn được làm từ gạo, gia vị và thịt cừu."
"Tác giả chú thích: Đạo giáo là chính giáo sản sinh ở Trung Quốc, có các giáo điều và lễ nghi rất nghiêm khắc, khi chính thức lập đàn làm phép bày trận, bắt buộc pháp sư phải mặc đạo bào. Ví dụ như trong trận Xích Bích thời Tam Quốc, Gia Cát Khổng Minh lập đàn mượn gió Đông cũng phải mặc đạo bào, không phải để trêu tức Chu Du hay làm màu mè, mà chỉ là nghiêm khắc chấp hành lễ nghi lập đàn. Hôm nay Lục Hữu là chủ trận, vì vậy y cũng không ngoại lệ phải mặc đạo bào màu vàng."
"Bùa chú trói rồng."
"Nguyên thần tách ra khỏi cơ thể."
"Tiềm năng bẩm sinh, đã có sẵn từ trong phôi thai."
"Nguyên thần này là một vị tôn thần để thờ phụng, không phải nguyên thần của người tu luyện vẫn được nhắc tới ở trên."
"Mùi vị ấy vô cùng vô tận."
"Hay còn gọi là Chiếu Đại Quyền Hiện (Tōshō Dai-Gongen, 東照大権現), tước hiệu thần thánh được phong cho Tokugawa Ieyasu sau khi ông qua đời."
"Tokugawa Ieyasu (1543-1616) là một nhân vật nổi tiếng trong lịch sử Nhật Bản. Ông là người sáng lập và cũng là vị Shōgun (Tướng quân) đầu tiên của Mạc Phủ Tokugawa, nắm quyền từ sau trận Sekigahara năm 1600 cho đến Minh Trị Duy Tân năm 1868."
"Văn Thiên Tường (1236-1282) tự Tống Thụy, hiệu Văn Sơn, tên Vân Tôn. Thiên Tường là tên bạn đặt cho lúc ông 20 tuổi đến Giang Tây thi cống sĩ. Ông sống vào thời nhà Tống bị Mông Cổ xâm lấn. Năm 1271,

Hốt Tất Liệt cử binh đánh Nam Tống. Hai thành Tương Dương và Phàn Thành bị vây chặt, thủ đô Lâm An bị uy hiếp. Ông mộ binh được vạn người, kéo về bảo vệ Lâm An. Khi quân Mông Cổ đến đánh Lâm An, quan quân triều đình bỏ chạy, ông đảm nhận chức sứ giả đến trại quân Nguyên đàm phán. Không ngờ ông bị bắt, nhưng sau trốn được chạy về Nam mộ binh đánh tiếp cùng với Trương Thế Kiệt, Lục Tú Phu. Sau cùng lực lượng không đối chọi nổi, ông bị bắt đem về Đại Đô (Bắc Kinh). Hốt Tất Liệt đã chiêu hàng nhưng ông quyết không đầu hàng, cuối cùng bị xử trảm tại đây năm 47 tuổi."
"Tác giả chú thích: Kể cả ngày nay, đạo sĩ trên toàn thế giới cũng đều phải đăng ký tại phủ Thiên Sư ở núi Long Hổ thì mới được thừa nhận là đạo sĩ chân chính, nói theo ngôn ngữ hiện đại, thì phủ Thiên Sư này là nơi duy nhất được chỉ định phát giấy chứng nhận đạo sĩ trên toàn cầu."
"Đây là một khái niệm trong mệnh lý học, dụng thần là mấu chốt của bát tự, là một hoặc hai loại trong Ngũ hành có thể gây nên các tác động đến bát tự, khiến cho Ngũ hành của bát tự được cân bằng."
"Bốn trong tám nỗi khổ theo quan niệm Phật giáo. Lần lượt là khổ vì không được toại nguyện, khổ vì yêu mà phải chia lìa điều mình yêu, khổ vì phải tiếp xúc với những thứ mình oán ghét, khổ vì sự hội tụ và xung đột của ngũ uẩn."
"Jack nói “đủ” (够), tiếng Trung đọc là “câu”, nghe gần giống như “go” trong tiếng Anh."
"Một khắc tương đương với mười lăm phút."
"Một kiểu chữ Hán, hơi giống chữ Lệ."
"回"
"Tức là lưng hướng Tuất (Tây Bắc), mặt hướng Thìn (Đông Nam)."
"Khách Gia, hay Hakka, còn gọi là người Hẹ, là một tộc người Hán được cho là gốc gác ở khu vực các tỉnh Hà Nam và Sơn Tây, miền Bắc Trung Quốc cách đây 2700 năm."
"Tam Nguyên Cửu Vận là một chu kỳ thời gian dài 180 năm. Mỗi một chu kỳ này được chia ra làm ba giai đoạn, mỗi giai đoạn dài 60 năm gọi là Nguyên. Tam Nguyên gồm có Thượng Nguyên, Trung Nguyên và Hạ Nguyên. Mỗi Nguyên lại được chia thành ba Vận, mỗi Vận dài 20 năm. Vận 1, 2, 3 thuộc về Thượng Nguyên. Vận 4, 5, 6 thuộc về Trung Nguyên. Vận 7, 8, 9 thuộc về Hạ Nguyên. Gọi chung là Cửu Vận."

"Một vị thần trong truyền thuyết, dân gian cho rằng thần Thái Tuế ở dưới đất, chuyển động tương ứng với sao Thái Tuế (sao Mộc) trên trời, khi đào đất động thổ, phải tránh phương vị Thái Tuế, bằng không sẽ chuốc họa."
"Một chức quan thời Thanh, hàm tòng lục phẩm, thấp hơn tri châu, nhưng cao hơn châu phán."
"Trong quan niệm của Đạo gia, tiểu chu thiên và đại chu thiên là đường đi chuẩn tắc của khí qua các huyệt vị trong cơ thể."
"Một dạng kiến trúc tương tự như ban công của Trung Quốc."
"Một loại binh khí thời xưa, lưỡi dài và hẹp."
"Một dạng vũ khí cổ, như quả chùy có gắn dây."
"Trăm hay không bằng tay quen. Ở đây để nguyên âm Hán Việt của câu thành ngữ cổ để diễn tả sự khó hiểu của nó đối với người nước ngoài là Jack."
"Cụm từ này có nghĩa là quyết đoán, gặp thời cơ liền lập tức đưa ra quyết định ngay; nhưng giải thích theo nghĩa đen của từng từ, thì là gặp thời liền gãy. Trong trường hợp này, độc giả có thể coi đây như một dạng "đuổi hình bắt chữ" vậy."
"Lục Kiều Kiều phát âm sai."
"Trong biên chế của Hồng môn, các anh em thu thập và truyền tin tức gọi là nhị ngũ. (Chú thích của tác giả)"
"Tác giả chú: phong thủy cục trên núi Kê Đề là câu chuyện trong tập một; sơn đường là cách gọi các nhánh quân đội độc lập trong Hồng môn, đường chủ là lãnh đạo tối cao của sơn đường, Bạch chỉ phiên (quạt giấy trắng) là mật hiệu của quân sư."
"Một loại bát vẽ hoa văn gà trống đặc biệt của vùng Quảng Đông, Phúc Kiến."
"Chỉ dòng sông nằm gọn trong lãnh thổ."
"Đây là một khái niệm trong phong thủy, muốn tìm ra long mạch, thì phải xác định được tinh thể, chân long phát mạch, lạc mạch, kết huyệt... đều có tinh tú hiển lộ ra."
"Tác giả sử dụng hiện tượng đồng âm, chữ "khai đường" (mở minh đường trong phong thủy) và "khai đường" (mổ bụng) đọc giống nhau nhưng là hai chữ khác nhau."
"Tác giả chú thích: Thượng Đế hội chịu ảnh hưởng của Hồng môn, cũng sử dụng rất nhiều ám ngữ nội bộ của Hồng môn, vân trung tuyết là đao, phi là động từ, nghĩa cả câu là dùng đao chém đầu."

"Bát Môn, tức là tám cửa. Tám cửa gồm có Hưu môn, Sinh môn, Thương môn, Đỗ môn, Cảnh môn, Tử môn, Kinh môn và Khai môn. Tám cửa này là từ tám phương vị của Bát quái mà ra."

"Tác giả chú thích: theo biên chế của quân Thái Bình, hai mươi lăm người là một lượng, quan quân đứng đầu lượng gọi là Tư mã."

"Từ tập này, An Long Nhi đã trở thành một chàng trai 17 tuổi, nên cách xưng hô sẽ thay đổi theo cho phù hợp."

"Nhà lớn kiểu Tây Quan, hay còn gọi là nhà kiểu cổ, là loại nhà dân truyền thống mang đậm nét đặc sắc của vùng Lĩnh Nam, được xây dựng nhiều ở vùng Tây Quan, Quảng Châu, Trung Quốc."

"Cách cách: là lối xưng hô đối với các cô gái chưa chồng trong tiếng Mãn, dịch thẳng sang tiếng Hán là “cô nương”, sau khi triều Thanh thành lập, cách cách liền trở thành một phần trong phong hiệu chính thức của các phụ nữ quý tộc người Mãn, kết cấu và cách dùng tương đương với “phu nhân”. Đối với người Mãn, bất luận thân phận cao quý sang hèn, chỉ cần là con gái chưa lấy chồng, đều có thể gọi là cách cách, nhưng khi sử dụng làm phong hiệu và khi người Hán sử dụng, thì đa phần đều chỉ các phụ nữ trẻ có thân phận tôn quý. Trong văn hóa hiện đại, do chịu ảnh hưởng của các tác phẩm điện ảnh và truyền hình, ý nghĩa của từ này lại tương đương với “công chúa”, có khác biệt tương đối xa với cách dùng trong lịch sử."

"Nguyên văn: “不斯文” (bất tư văn), nghĩa là vô văn hóa. Ở đây Sái Nguyệt chơi chữ để mắng Cố Tư Văn."

"Một loại cháo đặc sản của Quảng Đông, gồm có cháo, cá, tôm, thịt bằm, đậu phộng, quẩy và hành lá."

"Tác giả chú: trong hệ thống ám ngữ của Hồng môn, ngồi nhà khách tức là chỉ việc ngồi đại lao, nhưng từ rất lâu cách nói này đã trở thành tục ngữ thông dụng ở Quảng Châu."

"Lời giải nghĩa quẻ bói."

"Tiền thân của ngân hàng Phương Đông (Oriental Bank Corporation)."

"Chỉ chung các vị tổng đốc, tuần phủ thời Minh, Thanh."

"Tổ chức vũ trang cấp địa phương của giai cấp địa chủ dùng để trấn áp khởi nghĩa nông dân thời xưa."

"洪: chữ “hồng” này nghĩa là nước lớn, lũ lụt, hồng thủy."

"Mười đục một trong."

"Hai câu này của Lý Thanh Chiếu, nữ tác gia nổi tiếng đời Tống, được xếp vào hàng những nữ thi nhân bậc nhất Trung Hoa."

"Một dạng tổ chức vũ trang địa phương thời xưa ở Trung Quốc."
"Bắn tên kiểu châu chấu."
"Chỉ nơi đồng bằng có sông suối."
"Tác giả chú thích: Thái Bình thiên quốc gọi trinh nữ là nguyên nữ, khi tuyển vương nương cũng chỉ nguyên nữ mới có thể dự tuyển."
"Đội trưởng đội 10 người."
"Một loại kịch địa phương lưu hành ở Hà Bắc, Hồ Nam, An Huy... phát triển từ điệu múa Hoa Cổ mà thành."
"Mười đối tượng mà thầy phong thủy không được dùng thuật phong thủy để an táng cho."
"Nguyên văn: hữu thủy tả đảo (右水左倒), có nghĩa là nước chảy từ bên phải sang bên trái, theo nguyên lý nước chảy từ nơi cao xuống nơi thấp, thì có nghĩa bên phải cao bên trái thấp."
"Tác giả chú thích: “Hải để” là ám hiệu trong Hồng môn, chỉ điều luật và danh sách Hồng môn."
"Cá hổ kình hay cá voi sát thủ là loài cá voi lớn nhất và cũng là loài động vật có vú ăn thịt hung dữ nhất đại dương, còn có một số tên gọi ít phổ biến hơn như cá đen hay sói biển."
"Kính lục phân là dụng cụ hàng hải cơ bản được sử dụng để đo góc kẹp giữa thiên thể và đường chân trời, góc kẹp đo được cùng với thời điểm đo cho ta vị trí tàu tại thời điểm quan trắc. Do tỷ lệ góc của nó nhỏ hơn 60° (1/6 của 360°) nên gọi là kính lục phân."
"Tác giả chú thích: Sâm phiếu là giấy phép triều đình cấp cho những người chuyên đào sâm."
"Giai đoạn cuối thời Thanh đầu thời Dân Quốc, hàng loạt dân chúng ở vùng Trung Nguyên và Giang Bắc, vì các nguyên nhân như thiên tai, loạn lạc, phải vượt qua Sơn Hải quan, vượt Bột Hải, lang bạt đến vùng Đông Bắc khai hoang kiếm sống và định cư, gọi là “lang bạt Quan Đông”."
"Quan viên nhà Thanh đội mũ lông công, nhưng lại phân ra theo cấp bậc, đội mũ lan linh trường là quan võ hàm lục phẩm."
"Theo chiết tự, chữ 官 nghĩa là quan lại, có hai chữ 口 (miệng) bên trong, ý nói người làm quan có thể ăn nói đổi trắng thay đen."
"Một trong tám cửa sông chính đổ ra biển thuộc hệ thống sông Châu Giang, nằm ở Đông Quản, tỉnh Quảng Đông. Nước sông Châu Giang từ Hổ Môn đổ ra biển Linh Đinh."

"Tác giả chú thích: Ngân hàng Oriental Anh quốc là ngân hàng ngoại quốc đầu tiên vào Trung Quốc, trong những năm từ 1845-1850 lần lượt xây dựng các chi nhánh tại Quảng Châu, Hương Cảng, Thượng Hải, năm 1850 lần đầu tiên phát hành tiền giấy tại Hương Cảng"
"Tác giả chú thích: Theo tiếng lóng trên giang hồ, người bị trúng kế đám lừa bịp gọi là “ông thọ”."
"Tác giả chú thích: “Lão điểm” là ám ngữ Hồng môn, ý chỉ lừa gạt."
"Tứ thần đắc vị, thủy nhiễu minh đường: Tứ thần gồm Thanh Long, Bạch Hổ, Chu Tước, Huyền Vũ, trong bố cục một ngôi nhà, thì Thanh Long là hướng bên trái, Bạch Hổ là hướng bên phải, Chu Tước là phía trước mặt và Huyền Vũ là phía sau lưng. Đồng thời Huyền Vũ cũng tượng trưng cho phương Bắc, Chu Tước phương Nam, Thanh Long phương Đông và Bạch Hổ phương Tây. Nếu hướng và vị trí của tứ thần trùng nhau, thì gọi là tứ thần đắc vị. Như vậy một ngôi nhà được gọi là “tứ thần đắc vị, thủy nhiễu minh đường” phải quay mặt về hướng Nam, quay lưng về hướng Bắc, trước mặt có sông suối chảy qua."
"Tác giả chú thích: Thành vải là khí giới thường dùng khi tác chiến thời cổ đại, dùng tre gỗ dựng thành bốn bức tường, bên ngoài quây một lớp vải dày vẽ hoa văn như gạch xây thành, nhìn từ xa trông như tường thành thật vậy, có tác dụng mê hoặc kẻ địch ở xa, khi cận chiến cũng có thể chắn tên, đặt phục binh hoặc dùng làm trướng trung quân."
"Một loại dụng cụ dùng để hút thuốc phiện."
"Theo lý thuyết phong thủy, mộ phần phải đặt dựa lưng vào núi, ngọn núi ấy được gọi là kháo sơn."
"Loan phượng hòa chung tiếng hót."
"Tên gọi khác của Giang Tây."
"Tác giả chú thích: Lang tiễn là loại binh khí lớn, dùng tre dài chế thành, dài hơn một trượng, phía trước còn để nguyên mười mấy chạc tre xòe ra, trên chạc tre cắm đầy mũi thương nhỏ, có thể kẹp kẻ địch vào giữa rồi dùng thương dài đâm chết, cũng có thể biến thành ô bảo vệ bên sườn cho toàn đội."
"Xem chú thích ở tập 3."
"Tổ sư Thiền tông Phật giáo khi tiếp nhận đệ tử đến xin học, thường không dùng lời lẽ hỏi han mà sẽ đánh vào đầu một gậy hoặc quát lớn một tiếng, để khảo nghiệm căn cơ của đệ tử, kẻ nào thông minh và có tuệ căn, có khi chỉ một gậy hoặc một tiếng quát mà ngộ được, gọi là “bổng hát đốn ngộ”."

"Ở đây tác giả chơi chữ, dùng từ "破瓜" (dưa vỡ), vừa có ý chỉ thiếu nữ đến tuổi mười sáu, vừa chỉ việc thiếu nữ lần đầu "phá thân", có quan hệ tình dục. Nên Lục Kiều Kiều mới nói "đập vỡ dưa của cậu", để trêu Cố Tư Văn."
"Lưỡi dao giấu trong tay áo."
"Thuật ngữ trong mệnh lý bát tự, nếu trong mệnh có Dịch Mã, chứng tỏ người này phải di chuyển nhiều."
"Hồng Quốc Du mặc quan phục nhưng không phải là quan viên. Vốn đời nhà Thanh, nhà nào có chút tiền bạc, khi người thân qua đời, nam sẽ cho mặc quan phục giống quan viên, nữ sẽ cho đội mũ phượng khăn quàng giống phi tần, sau đó mới nhập thổ yên nghỉ. Điều này giống như chúng ta ngày nay thấy các vị tổ tiên đa phần đều mặc vest hoặc bộ đồ Tôn Trung Sơn ở nhà tang lễ."
""Bát tự" là "tám chữ", đó là: Can, chi của năm sinh Can, chi của tháng sinh Can, chi của ngày sinh Can, chi của giờ sinh."
"Loạn An Sử (chữ Hán: 安史之亂: An Sử chi loạn) là cuộc biến loạn xảy ra giữa thời nhà Đường trong lịch sử Trung Quốc, kéo dài từ năm 755 đến năm 763, do họ An và họ Sử cầm đầu. Cả họ An và họ Sử đều xưng là Yên Đế trong thời gian nổi dậy."
"Tường hoặc bình phong đặt trước cổng lớn trong kiến trúc nhà có sân vườn ở Trung Quốc. Theo quan niệm phong thủy, có tác dụng ngăn luồng khí xấu vào nhà, cản luồn khí tốt thoát ra."
"La bàn phong thủy."
"Tam nguyên cửu vận là cách người xưa chia các khoảng thời gian lớn, trong đó cứ 20 năm chia làm một vận, ba lần 20 năm hình thành một nguyên."
"Một phương pháp ngoại trị của Trung y, dùng giấy bông cuốn sợi ngải cứu thành một que tròn dài, sau khi đốt đặt vào dụng cụ giác (ôn cứu khí), lăn qua kinh lạc, hoặc quanh chỗ bị đau, giúp ôn thông kinh lạc, ôn bổ nguyên khí, điều hòa khí huyết..."
"Tam công: ba chức quan đứng đầu triều đình phong kiến, gồm Thái sư, Thái phó, Thái bảo."
"洪."
"共."
"廿."

"Nằm ở Trung Nam tỉnh Quảng Đông, đầu phía Bắc vùng châu thổ Chu Giang."
"Mỗi khắc bằng mười lăm phút."
"Loại binh khí tiêu biểu của Thiếu Lâm."
"Cấp thứ mười sáu trong mười tám bậc cửu phẩm phân cấp quan lại xã hội phong kiến."
"Say trăng mò vàng."
"Yêu tôi, yêu luôn cả chú chó của tôi. Ý chỉ khi đã yêu một người, chúng ta thường yêu luôn những gì thuộc về họ."
"Những người học cao hiểu rộng thì phong thái tự khắc sẽ đĩnh đạc, thăng hoa."
"Sốc văn hóa: một thuật ngữ được sử dụng để chỉ sự lo lắng và những cảm xúc như ngạc nhiên, mất phương hướng, bối rối... mà một người cảm thấy khi phải hoạt động trong một nền văn hóa hay môi trường xã hội hoàn toàn khác."
"Aristotle là một nhà triết học và bác học thời Hy Lạp cổ đại, học trò của Platon và thầy dạy của Alexandros Đại Đế."
"Luận Ngữ là một tác phẩm do Khổng Tử và những đệ tử của mình biên soạn, được viết từ đời Tiền Hán tới Hậu Hán, là một chủ đề học vấn chủ yếu trong kỳ thi Khoa bảng của triều đình Trung Hoa."
"Ngày anh bước ra đi."
"Trang mạng xã hội phổ biến nhất Trung Quốc."
"Con mắt London (London Eye) là một vòng quay quan sát khổng lồ cao 135 mét nằm bên bờ sông Thames, London, Anh."
"Chỉ những người đàn ông có xu hướng thích bao bọc, nâng niu hoặc thậm chí là yêu đương với những cô gái nhỏ tuổi hơn mình rất nhiều (thậm chí là mới 13-14 tuổi)."
"Chỉ những cô gái có xu hướng thích yêu đương, qua lại với những người đàn ông lớn tuổi hơn mình rất nhiều."
"Hãng giày dép giá rẻ của Trung Quốc."
"Tuân Tử (313 TCN – 238 TCN) là một nhà nho, nhà tư tưởng của Trung Hoa vào cuối thời Chiến Quốc."
"FA là từ viết tắt của “Forever Alone”: độc thân mãi mãi."
"Một diễn giả nổi tiếng của Trung Quốc."
"Một người dẫn chương trình, diễn viên nổi tiếng của Trung Quốc."

"Henry David Thoreau (12/7/1817-6/5/1862) là nhà văn, nhà thơ, nhà tự nhiên học, nhà sử học, nhà triết học, nhà địa hình học mẫu mực người Mỹ. Ông là một trong những người đi tiên phong theo thuyết Tiên nghiêm và là một nhà hoạt động tích cực tham gia phong trào kháng thuế, bãi nô."
"Một doanh nghiệp sản xuất bánh ngọt rất nổi tiếng tại Trung Quốc."
"Che Guevara (1928-1967) là một nhà cách mạng Mác-xít nổi tiếng người Argentina, người tạo ra học thuyết quân đội, nhà lãnh đạo quân du kích và phong trào cách mạng Cuba."
"Ý chỉ những học sinh chỉ học khá một vài môn nào đó."
"Nhân vật nữ chính trong tiểu thuyết Harry Potter."
"Tên gọi khác của loài gián."
"Điển tích trong Tam quốc diễn nghĩa, ý chỉ thiệt hại khôn lường, tổn thất vô cùng."
"(1) Shota: Từ ngữ có xuất xứ từ Nhật Bản, chỉ những bé trai có ngoại hình đẹp, dễ thương."
"(1) Ý nói Giai Hòa lại mê man chìm vào giấc ngủ."
"(1) Trạch nữ: những cô gái không thích chốn đông người, chỉ thích ạch nữ: những cô gái không thích chốn đông người, chỉ thích ng ồi ở nhà lên mạng, lướt web, chơi game và các trò tiêu khiển, thường không có công việc ổn định, hoặc nếu có thì tính chất công việc cũng không yêu c ầu phải ra ngoài nhi ều."
"(2) Weibo: trang mạng xã hội phổ biến của Trung Quốc."
"(3) Casual: Trang phục đơn giản, năng động, nhưng không xu ềxòa."
"(1) Câu trên trích trong bài Niệm nô ki ều - Xích Bích hoài cổ của Tô Đông Pha, (bản dịch của Nguyễn Chí Viễn - Tuyển tập từ Trung Hoa - Nhật Bản, NXB Văn hóa Thông tin, 1996), nguyên văn chữ Hán là: Vũ phiến luân cân, đàm tiếu gian, cường lỗ hôi phi yên diệt."
"(2) Những câu tiếp theo trong bài ững câu tiếp theo trong bài Niệm nô ki ều - Xích Bích hoài cổ của Tô Đông Pha, (bản dịch của Nguyễn Chí Viễn - Tuyển tập từ Trung Hoa - Nhật Bản, NXB Văn hóa Thông tin, 1996), nguyên văn chữ Hán là: Cố quốc th ần du, đa tình ứng tiếu ngã, tảo sinh hoa phát. Nhân sinh như mộng, nhất tôn hoàn lỗi giang nguyệt."
"(1) Jiahe là phiên âm tên Giai Hòa trong tiếng Trung."
"(1) Khoa H ồi sức tích cực - chống độc."
"(1) Giai Hòa (佳禾/jiā hé) có âm đọc giống từ “gia hòa (家和/jiā hé)” trong cụm từ “gia hòa vạn sự hưng” (gia đình hòa thuận thì vạn sự thành)."

"(1) Nghệ danh của Chung Hân Đ ồng, một ca sĩ, diễn viên, người mẫu; tên thật của cô là Chung Gia Lệ, sinh ngày 21/01/1981 tại H ồng Kông."
"(2) Một loại mì của hãng Nissin."
"(1) Nguyên văn ti ếng Hán là 秒杀 (miểu sát), nghĩa là giết trong chớp mắt. Thuật ngữ này vốn bắt ngu ồn từ game online, là một phương thức chiến đấu vô cùng lợi hại, tiêu diệt đối thủ chỉ trong một thời gian rất ngắn."
"(2) Tên ti ếng Anh là: Beijing No.4 High School."
"(3) Một câu ngạn ngữ của Trung Quốc, vốn là khi xưa, dòng chảy Hoàng Hà không cố định, một nơi vốn nằm phía đông dòng sông thì năm sau, Hoàng Hà đổi dòng, nơi ấy lại trở thành nằm ở phía tây dòng sông. V ề sau câu nói này được dùng để ví với sự thịnh suy, biến hóa khôn lường của người của vật, nhưng cũng có lúc sự biến đổi ấy lại tiêu cực, không thể dự liệu được."
"(4) Câu này xuất hiện từ điển tích: Tri ều Tống có một ông quan châu (châu: đơn vị hành chính ngày xưa) tên là Đi ền Đăng, rất kị việc người khác gọi tên của mình. Vì "Đăng" (登) trong "Đi ền Đăng" đ ồng âm với "đăng" (灯) nghĩa là "đèn", cho nên không cho dân dùng từ đăng (đèn), mà phải dùng từ "hỏa" để thay thế. Nếu người nào vô ý mạo phạm, Đi ền Đăng sẽ vô cùng tức giận. Tới tết Nguyên Tiêu ngày 15/1, theo lệ có lễ thả đèn hoa đăng. Lúc quan phủ dán cáo thị, vì phải kị từ "đăng" (đèn) nên viết lên cáo thị rằng "Châu ta y lệnh phóng hỏa ba ngày". Không ít người ở nơi khác khi đọc được cáo thị này đ ều kinh ngạc, sau khi hỏi rõ nguyên do thì có câu trào phúng: "Chỉ cho quan châu phóng hỏa, không cho bách tính thắp đèn". Từ đó, câu "quan châu phóng hỏa" ám chỉ người trên thì có thể làm xằng làm bậy, còn người dưới thì luôn phải chịu áp bức."
"(1) Khi phơi kính lúp dưới ánh nắng mặt trời, nó sẽ đóng vai trò như một thấu kính hội tụ, tập trung năng lượng của tia sáng và có thể đốt cháy những thứ ở điểm hội tụ."
"(1) Tiếng Bắc Kinh chuẩn phải uốn lưỡi rất nhi ều."
"(1) Một diễn đàn có sức ảnh hưởng lớn ở Trung Quốc."
"(2) Ý nói v ề sự khác biệt v ề tư duy, hành vi giữa hai thế hệ, chỉ cách năm tuổi là đã thấy sự khác biệt rõ ràng r ồi chứ chưa nói đến là cách nhau mười tuổi."
"(1) Giai Hòa gọi đùa Tiêu Dư là Tiếu Tiếu."
"(2) Đường dây nóng phục vụ khách hàng của nhà mạng."

"(1) Văn Khúc là ngôi sao nắm giữ công danh và văn vận của thế nhân."
"(1) Chữ “ngải” trong tên Ngải Giai, Ngải Hòa có cách phát âm giống từ “yêu”."
"(1) Nguyên văn là “tính phúc” (性福) , có âm đọc giống “hạnh phúc” (幸福), đây là cách chơi chữ, ám chỉ hạnh phúc trong chuyện chăn gối."
"(2) Kiều Kiều ám chỉ chồng mình hay ghen."
"Show diễn, em trai Thanh Duy là Trần Phương, cũng là ca sĩ."
"*(Hi hi, là say máy bay í mà!)"

Table of Contents